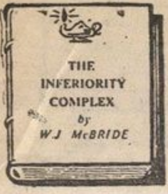
كتابي ٣٧

مركب النقص والعقد النفسية



الناشر
المؤسسة العربية الحديثة
للطبع والنشر والتوزيع

حلمي مراد





مركّب النقص
والعقد النفسية

أسبابهما وعلاجهما
وأمثلتهما عند العظماء

للعالم النفساني الكبير
و. ج. ماكبرايد

هدف الكتاب

شاعت فى العصر الأخير مصطلحات : « الشعور بالنقص » و « العقد النفسية » وغيرها .. وهى مصطلحات لم تعهد فى اللغة قبل مطلع هذا القرن !.. فعلم النفس الذى يبحثها — وهو الصق العلوم وأهمها بالنسبة للإنسان — علم وليد ... لكنه برغم ذلك نما وترعرع فى سنوات معدودات حتى صار من اضخم العلوم وأولاها بالاهتمام ..!

ولا غرو ، فهو العلم الذى يعالج مشكلات الحياة الحديثة ، والحياة الحديثة محيط واسع زاخر بالمشكلات .

والأستاذ الكبير « ماكبرايد » من أشهر من بسطوا مشكلات علم النفس للجماهير فى بلاد العالم المتمدين ، وقد ترجمت كتبه لجميع اللغات ...

وكتابه هذا على الخصوص يعالج أهم موضوعات علم النفس ومشكلات العصر : موضوع « مركب النقص » .. وهو الداء الذى لا يكاد يخلو إنسان من عرض من أعراضه ، وإن تفاوت الناس طبعا فى نصيبهم منه ..

وقد بسط العالم الكبير هذا المرض النفسى وبين مدى اتصاله الكبير باحوال الحياة ومتاعبها المختلفة ، كما بين وسائل العلاج له ، ووسائل الوقاية منه .. ولا سيما وقاية الصغار من هذه العوارض البعيدة التأثير فى الحياة ..!

فالكتاب الذى اقدمه لك اليوم هو بمثابة « مرآة نفسية » لكل شاب وشابة ، ومرشد ممتاز لكل أب وأم فى التربية ، وخير معين على فهم الإنسان لنفسه ، ولغيره ..!

السالب والموجب ..!

الكهرباء سالب وموجب، والناس فى هذه الدنيا كالكهرباء : فريق منهم «سالب» ينفعل بالحياة ويتأثر بها ، دون أن يحاول التأثير فيها .. والفريق الآخر « موجب » ، يحاول التأثير فى الحياة بقدر ما تؤثر فيه الحياة ، فله « شخصيته » وله « ذاتيته » .

وقد درج الناس فى الزمن الأخير على إطلاق كلمة « مركب النقص » أو « عقدة النقص » ، على من يغلب عليهم الطابع السلبى دون الإيجابى ، مستدلين بذلك فى عرفهم على أن هذا الموقف السلبى نتيجة « نقص » فى تكوين الشخص .. فالذى يتبادر إلى عرف عامة الناس أن مركب النقص عبارة

عن شىء ناقص كان ينبغى أن يوجد — كما أن العمى مثلا هو نقص حاسة النظر ! — فهو نقص حاسة كان من شأنها أن توجد .. أو هو عبارة عن كمية أمامها علامة ناقص (—) بدلا من علامة زائد (+) المعروفة فى الحساب .. فمن أصابه مركب النقص يعتبره العامة فى الغالب رجلا رصيده من قوة الشخصية ومقوماتها مسبوق بعلامة ناقص ، فحسابه فى « بنك الحياة » مدين .. لا دائن !

والواقع أنه قلما تطابق الفكرة العامة عن شىء حقيقة ذلك الشىء ، لكن فكرة عامة الناس فى موضوع مركب النقص بالذات من الأفكار القليلة الصحيحة رغم شيوعها ـ إذ الأغلب أن الخطأ أقرب إلى الشيوع بين الناس ! ـ وإذن فمعنى مركب النقص علميا هو هو ما أدركه الناس من هذه الكلمة ببداهتهم الفطرية .... فكل عرض من الأعراض الدالة على تزعزع الثقة بالنفس وثبوط الهمة معناه أن الشخص مصاب « بعقدة النقص » أو « مركب الدونية » ـ ومعنى « الدونية » هنا أن الشخص يشعر أنه « دون » المستوى الواجب لمجابهة موقف معين ، أو جميع مواقف الحياة بصفة عامة ...

والد هذه النظرية

ومبتدع اصطلاح « عقدة النقص » أو « مركب الدونية » هو والد نظرية التحليل النفسى « سيجموند فرويد » . وقد وضع هذا الاصطلاح أصلا للدلالة على كل انفعال سلبى ناجم عن خوف القصور الجنسى أو عن إحساس فعلى بهذا

القصور ، ولا سيما حين يتجسم ذلك القصور فى عيب ظاهر فى اعضاء التناسل .

ومرجع هذا الحصر لعقدة النقص فى مجال الوظيفة التناسلية ، ان سيجموند فرويد يرد كل مظاهر الحياة الوجدانية او النفسانية إلى التناسل ، فالغريزة الجنسية فى اعتقاده هى « اساس الحياة جميعا » ، فكل ما يعوق تيار الشهوة عن التحقق والاكتفاء التام يسبب تكديرا لتيار حياة الشخص ، والتواءات فى وعيه الباطن ، وعيوبا ومسخا فى مسلكه . ذلك ان كبت الرغبات الجنسية — وقد يحصل هذا الكبت دون وعى من الإنسان ، فيقف تيار الرغبة قبل ان يخرج من اللاوعى — يسبب « خراريج » فى الوجدان او العقل الباطن ، ينجم عنها هذا الاضطراب فى التصرفات ، ويسمى هذا « الخراج » النفسانى « عقدة النقص » !

تعديل معقول

وقد ظلت هذه النظرية الفرويدية قائمة وحدها بعبء التحليل النفسى والتعليل لكل اضطراب سيكولوجى ، إلى ان قام « آدلر » — تلميذ فرويد ثم زميله وصنوه فى إقامة صرح التحليل النفسانى — بتعديل هذه النظرية على ضوء التجارب الكثيرة التى مارسها مع استاذه أولا ، ثم منفردا بالعمل بعد ذلك .

واول ما نبه إليه آدلر ، ان « عقدة النقص » عامل فعال جدا فى ظروف نشأة الإنسان ونموه ... وان مرد هذه العقدة إلى اسباب كثيرة جدا ، ومتباينة جدا ، بحيث قد لا تمت فى احيان كثيرة إلى الغريزة الجنسية بصلة ..

فربما كانت « وحمة » فى صدغ طفل سببا فى تكوين « عقدة النقص » عنده ، من جراء المضايقات التى قد يلقاها من زملاء الطفولة والصبا ، فيشب رجلا عزوفا عن الاختلاط ، قليل الثقة بالناس .. وليس لهذا بالغريزة الجنسية اى اتصال ..

ومن هذا المثل يتبين لنا ان « الشعور بالدونية » او النقص راجع فى الواقع إلى مجرد اى تجربة مؤلمة تصد الطفل عن فتح قلبه للآخرين ، وتجعله ينطوى على نفسه .. فأى تجربة تجرح كبرياء الشخص أمام نفسه وتسلبه جانبا من تقديره لذاته واحترامه لشخصيته ، عرضة لأن يكبر فى ظلها هذا « الجرح » ، ولا سيما بتكرار الاهانة او الصدمة ، حتى يتقيح ويصير «خراجا» نفسيا او « عاهة نفسية » يحرص الشخص على مداراتها — كما يدارى صاحب العاهة الجسمية عاهته عن العيون — بالانطواء والبعد عن المجتمعات والانصراف عن المساهمة الكاملة فى النشاط الاجتماعى ..!

والفرد المصاب بهذا الشذوذ يقال ان لديه « مركب نقص » ... تختلف حدته او درجة تعقده باختلاف « عمق الإصابة بالجرح النفسانى » وباختلاف زمنها ودرجة تقيحها ، فثمت عقد مزمنة ، واخرى حديثة ، وهكذا ...

فلباب عقدة النقص إذن هو « الخوف » من تجدد الجرح النفسانى او الاهانة إذا ترك الشخص نفسه على سجيتها ، فيضطر إزاء هذا الخوف إلى مداومة « كبت » رغباته المتعلقة بهذا الموضوع ، ويكون سلوكه فيما يتصل به سلوكا سلبيا ، ولا سيما بعد ان يكبر ويحس انه فقد الحماية التى كان يتمتع بها زمن الطفولة من والديه ..!

وإلى هذا السبب يرجع ما نشاهده غالبا من « طفولة » فى تصرفات المصابين بعقدة النقص ، فهم « يحنون » إلى العهد الذى كانوا فيه تحت حماية الأهل ، يدفعون عنهم الأذى ، ويشكون إليهم ما يلقونه من جرح أو إهانة ، فيجدون الترضية والتدليل ... الترضية والتدليل اللذين لا يجدون إليهم اليوم سبيلا وقد كبروا وصاروا رجالا ، وباتوا يواجهون اللطمات دون حماية ، ودون مواساة ..!

إدمان الخمر والقمار .. مركب نقص !

ويختلف رد الفعل الناشىء عن هذه اللطمات القديمة أو عن « عقدة النقص » ، من النقيض إلى النقيض : فهناك أشخاص يستولى عليهم الشعور بالفشل والعجز ، وتتلاشى ثقتهم بأنفسهم تماما ، فلا يجدون لهم ملاذا الا الهرب من الواقع المؤلم .. ولا يتسنى ذلك الهرب إلا عن طريق شاذ ومرضى ، مثل ادمان الخمر !.. ذلك أن الخمر تطلق العنان للمكبوتات تحت تأثير التخدير الوقتى ، فينفس السكران بعض ما تجمع فى « الخراج النفسانى » من القيح والصديد الذى ثقل عليه . وكم من شخص يبدو ذليلا ، حتى إذا شرب وانتشى صار متفتح النفس للفكاهة ، جريئا ، بل انه قد يصل فى الجراة إلى حد السلاطة والعدوان ..!

والميسر أو القمار منفس آخر كبير للمصابين بعقدة النقص: فان هزات القمار العصبية المفاجئة تعوض الشخص عن خموله فى الحياة الواقعية وقعوده عن كل نشاط فعال ...

وقد يعجز الشخص عن الادمان على الخمر أو المخدرات أو الميسر ، مضطرا .. كأن تحول ظروف حياته دون ذلك ، أو أن يكون امرأة محجبة محاطة بالقيود ، وفى هذه الحالة تكون اعراض عقدة النقص أو « رد الفعل » الناجم عنها هو « القلق الخالى من الغرض » فيتحرك الشخص دائما ولا يستقر ، ولكن حركاته لا هدف لها ولا نفع فيها ، وإنما هى مجرد مظهر لعدم الاستقرار الداخلى ، أو « الحمى النفسانية » التى تقيم الشخص وتقعده ، كما تقيمه وتقعده الحمى الجسمانية سواء بسواء .

ولكن هذا السلوك المتمثل فى الخمر أو الميسر أو القلق ، سلوك سلبى فى مجموعه ، يدل على معاناة الشعور بالنقص أو الهرب من المعترك .. بيد أن هناك نوعا آخر من السلوك الناجم عن عقدة النقص ، مضاد للسلوك السالف الذكر تماما ، فهو لا يتمثل فى الهرب أو الاذعان ، بل يتمثل فى عكس ذلك وهو الاقتحام والتبجح وفرض الذات . وإلى هذه الفئة ينتسب البلطجية وجميع الشواذ من المجرمين والرقعاء ..!

الفرق بين الشعور بالنقص .. ومركب النقص !

والواقع أن كل شخص فى الدنيا لابد أن يشعر بالنقص فى ناحية من النواحى ، وهذا الشعور ناجم عن تفاوت الناس فى الملكات والظروف والحظوظ ..

ولكن يجب التنبه إلى الفرق بين « الشعور بالنقص » وبين « مركب النقص » . فالشعور مجرد إحساس بسيط

يحاول الإنسان علاج أسبابه ببساطة ، ولكن مركب النقص عاهة انتقلت من إحساس بضربة إلى جرح عميق أو خراج .

ومجال الشعور بالنقص هو الاحساس ، اما مجال مركب النقص فهو السلوك أو عمل الشخص وصرفاته .. فاذا كان الشعور بالنقص صفة إنسانية عامة ، فان العقدة مرض فردى ، وإن كان هذا المرض شائعا جدا فى العصر الحديث ...

وعلى عكس مركب النقص ، نجد الشعور بالنقص مزية أو نعمة ، لأنه هو الدافع للفرد على تلافى أخطائه ، وباعثه على طلب الارتقاء والتفوق ... ولا يصبح هذا الشعور نقمة أو بلية إلا حين ينقلب بالشخص من قوة دافعة وباعث على العمل إلى قوة معطلة ومثبطة للهمة ... فهنا يبدأ تكون العقدة الملعونة !

البداية هى الأساس

وقد صار من الأمور المحققة المقطوع بها علميا فى الأعوام الأخيرة أن عهد الطفولة هو أهم عهود العمر من الوجهة النفسية ، وأن كل ما يجرى فيه من الأحداث ذو أثر جليل فيما يلى ذلك من سنوات العمر . ففى هذه المرحلة الأولى توضع « الخطوط الرئيسية » لشخصية الطفل ، وتبذر البذور لجميع خواص مزاج الطفل ، تلك البذور التى تنبت وتؤتى ثمارها الحلوة أو المرة فى كل الأطوار التالية من عمر الشخص ، حتى نهاية حياته ..

فمن القواعد المقررة الآن ، حتى أنها تعد من بديهيات علم النفس الحديث ، أن الإنسان يتكون التكوين الصالح ، أو يفسد الفساد الفادح ، قبل أن يغادر مهد طفولته .. أى فى السنوات القليلة الأولى من عمره !.. فالبداية هى الأساس وعليها المعول فى حياة الشخص النفسية وصحته الوجدانية ..

ففى هذه السنوات الأولى ، سنوات المهد ، يتعلم الطفل درسه النفسانى الأول ، ويعرف هل بيئته بيئة مواتية عطوف تساعده على التفتح ، أو هى بيئة مدللة تفسده بالاقبال الزائد عن الحد اللازم ؟.. وهل من حوله يفهمونه حق الفهم فلا يفسدونه بالتدليل ، ولا يفسدونه كذلك بالصد والاعراض الجاف ... أم هم قوم جهلة لا يدركون ما ينبغى وما لا ينبغى؟ كل هذه الأمور تستقر فى وجدانه الغض وتترك آثارها فى عقله واضحة لا تمحى حتى بعد أن تنتهى الطفولة ، بل تلازمه وتؤثر فى عقله ، فى صباه .. ويفاعته .. ونضوجه !

كلمة السر ..!

وإذا ألقينا نظرة على هذه المرحلة ، مرحلة الطفولة — أخطر مراحل العمر نفسانيا — وجدنا أن كلمة السر التى تفتح لها مغاليق تلك المرحلة هى « العجز » .. فالطفل بحكم ودلاته وعجزه فى بداية الحياة يعتمد على سواه — أى على والديه عادة — فى الطعام والمأوى والحماية من عوادى المرض والألم ، والأنس من الوحشة .. الخ — ومن ثم يكون من الطبيعى أن يشعر بناء على هذا الاحتياج إلى غيره أنه عاجز ، وأنه ما من حاجة من حاجاته يستطيع تلبيتها وسدها

بنفسه ، بل هو محتاج إلى غيره فى كل شىء بلا استثناء .. وإذن فأول ما يستقر فى ذهن الطفل هو الشـعور بعجزه ، وقصوره .. وبأنه عالة على غيره !.. وهذا الشعور نفسه هو هو البداية الطبيعية للشعور بالنقص ..

ويخيل الينا أن شعور الإنسان بالنقص ليس له نظير لدى سائر الحيوانات الأخرى : ذلك أن مدة طفولة الإنسان اطول نسبيا بكثير من مدة طفولة الحيوانات الأخـرى . فغيره من الحيوانات سرعان ما يملك أطفالهـا زمام أنفسهم فيستقلون بأمورهم ويعتمدون على ذواتهم فى تحصيل معاشهم دون حاجة إلى أم أو أب .. أما الإنسان فيظل يرضع مدة طويلة ، ثم تتاخر اسنانه نسبيا فى النمو . وإذا انقضت مرحلة الرضاعة والحاجة البدنية إلى الأهل فى الطعام ، بدات مرحلة التربية والتعلم ، وهى مرحلة تطول سنوات كثيرة قد تبلغ ربع قرن من الزمان ، يظل فيها الفتى أو الفتاة عالة على أهله ، لا يدبر معاشه ولا يسـتقل بأموره ولا يحمى نفسـه ومصـالحه الخاصة ، إلى أن يتم الدراسة ويبدأ فى استقبال اعباء الحياة العملية ..

وبعبارة أخرى أن من الناس فى العصر الحديث نسبة كبيرة لا تعتمد على نفسها قبل أن تبلغ مرحلة الرجولة او الأنوثة الناضجة . ومعنى هذا طبعا ان الشعور بالنقص ، اى العجز او القصور عن كفالة المرء لنفسه والقيـام بكل لوازمهـا ، شعور يـلازم المرء إلى سن النضج .. ولا سيما من ناحية المطالب المـادية والضرورات والتكاليف المـالية ، والمركز

الاجتماعى . وهـذا الشـعور بالنقص أو القصور ينغص الناشىء أو الشاب ويلقى ظلا قاتما لا سبيل إلى تجاهله على جميع أفكاره وتصرفاته ...

ولا شك أن طول العهد بالشعور بالنقص أو القصور إلى أن يبلغ الشخص سن الخامسة والعشرين تقريبـا يجعله لا يستطيع طرح هـذا الشعور من نفسه حتى بعـد زوال مقتضياته ، أى حتى بعد استقلاله بأمره دون ولى أو وصى .. وإلى هذا السبب يرجع بعض الفلاسفة والكتاب الاجتماعيين طفولة الجماعة الحديثة وسرعة انسياقها للطغاة وجميع من يحاولون سـوقهم قطعانا تحت راية زعامتهم بكلمات مزوقة وعبارات رنانة !.. ذلك أن الاستقلال والاعتماد على النفس لم يتأصـل فيهم ، فهم يحنون إلى من يقودهم كما تعودوا ، فيلقون إليه زمامهم فى الأمور العامة ، رغم بلوغهم مرتبة عالية من العلم والثقافة ..!

ومصداق هذا ما يشاهد فى هذا القرن الأخير من نجاح رقم قياسى من الطغاة والدكتاتوريين فى الاستبداد بأمور أمم راقية وشـعوب مثقفة متعلمة .. فالدكتـاتور يلقى التـأييد من الشباب ، على الخصوص ، لانتكاسهم إلى عهد الطفولة .. ولكنه انتكاس يضع مسئوليات الرعاية فى يد «الأب العمومى» بدلا من يد « الأب الخصوصى » الذى ظل مضطلعا برعاية كل منهم فى مرحلة الشباب .

ويعزون ايضا إلى طول عهد القصور وعدم التعـود على القيام بالمسئوليات ما فشا من الطـلاق الذى لا مبرر له إلا

الاضطراب العصبى دون سبب ظاهر يدعو إلى فسخ رباط الزواج .. وما فشا كذلك من حب الأخبار المثيرة فى الصحافة الرخيصة ، والإعجاب الخرافى بابطال تافهين مثل نجوم الشاشة البيضاء والمتفوقين فى الألعاب المختلفة ، فان هذا يدل على تأصل روح « الخضوع » فى الشبان لطول عهدهم به فى زمن الطلب والتعلم — وعلى عدم القدرة على « تكييف » النفس حسب المواقف ومعالجة المشاكل التافهة ، مما يؤدى إلى المصادمات التى تسبب الطلاق بغير موجب وجيه ، والتمرد على الأعمال والرؤساء لأتفه المناسبات ... فذلك كله من أعراض « طفولة العقل » الناجمة عن تأصل الشعور بالنقص والعجز ..!

مركب النقص من أسباب الحروب !

بل أن « طفولة العقل » هذه هى داء البشرية الاكبر اليوم، فما كانت الحروب لتحدث ، وهى المجازر البشرية البشعة التى لا نظير لها فى وحشيتها ، لولا « طفولة عقل » الفريقين المتحاربين : فآلات الحرب الحديثة تدهش الإنسان الساذج العقل والنفس ، بحيث تفتنه طرافة المدفع أو القنبلة المدمرة وتلهيه عن رؤية الملايين الذين يذهبون ضحيتها ، وقد يكون هو من بينهم شخصيا !.. اما إذا نضج العقل ونضجت نفسية البشر ، وذهب مركب النقص منهم ، فانهم لا ينساقون وراء المضللين من القادة ، ولا يغفلون بشاعة الدمار الحديث مفتونين بالفرحة الصبيانية « باللعبة الجديدة » التى يقدمها لهم أولئك القادة ، تارة باسم قاذفة القنابل ، وطورا باسم الغواصة ، وحينا باسم القنبلة الذرية ..!

النقص الجسمانى !

ينبغى الا يغرب عن البال أن حالة الطفولة وما يلازمها من شعور الطفل بالاحتياج إلى سواه كى يعيش ، ليست هى السبب الوحيد لنشوء الشعور بالنقص أو عقدة النقص .. فهذه حالة عامة يشترك فيها جميع الأطفال بلا استثناء ، ولا يمكن القول أن جميع الأطفال يصابون بمركب النقص !.. وإذن فهناك حتما - عدا حالة الطفولة العامة - أحوال خاصة غير مشتركة بين جميع الأطفال ، ونعنى بها حالات الشعور بالنقص لأسباب خاصة بالشخص نفسه وبأحوال طفولته هو بالذات ، لا بحالة الطفولة بوجه عام .

واول هذه الحالات الخاصة — وعددها ثلاثة على سبيل الاجمال — حالة الشعور بالنقص العضوى ، ونعنى بها وجود عيب جسمانى أو حيوى لدى الطفل يجعله مخالفا فى الشكل أو فى السلوك الجسمانى للمألوف فى أطفال بيئته . فالطفل الأبيض فى بيئة من السمر ، والطفل الأسمر الداكن فى بيئة من الشقر ، يدخلان تحت هذا النوع ... ويدخل فيه من باب أولى كل طفل ذو عاهة ، وكل طفل مصاب بانعدام ملكة من ملكات الجسم الأساسية أو حاسة من حواسه الرئيسية ..

وقد تفرغ العلامة « بيران فولف » لدراسة هذه الناحية ، فلاحظ أن أى اختلاف عن المألوف قد يسبب « الشعور » بالنقص ويكون لدى الشخص « عقدة » النقص ، إذا كان هذا الاختلاف فى الشكل محل اضطهاد خاص أثناء مرحلة

الطفولة ... حتى ولو كان هـذا الاختلاف مجـرد إفراط فى الطول ، أو افراط فى القصر ، أو ضخامة فى الأنف ، أو غزارة فى الشعر ، أو بروز فىالأسنان ، أو حول العينين .. الخ ... بل إن الجمال أو الوسامة الشديدة قد تكون عاملا من عوامل تكوين عقـدة النقص ، إذا كانت علة لاضطهاد الطفل أو مضايقته وملاحقته بالمداعبات ..

فالملاحظ دائما أن فريقين من المخلوقات لا يعرفان الرحمة : الا وهما الحيوانات والأطفال ! — وتلك حقيقة قررها الشاعر الفرنسى « لافونتين » الذى امتاز بدراسته لنفسيات المخلوقات الحية من الحيوان والإنسان .. وقد اثبتتها الملاحظة العلمية ايما إثبات .. فمتى وجد الأطفال فى زميل لهم نقطة ضعف استغلوها وانهالوا عليه بلا رحمة منتهزين عجزه عن المقاومة أو الانتقام . لذلك نجد ضعاف الأطفال موضع عدوان زملائهم لغير سبب إلا حب العدوان . ولما كان الضعيف لا يملك إلا السكوت ، فانه «يكبت» غيظه وعواطفه ، وينطوى على كبريائه الجريحة ... وهذا الكبت بالذات هو سر تكون العقدة النفسية لديه من جهة هذا الموضوع المؤلم ...

وإذن فاول ما يجب العناية به أن يتاح للأطفال التنفيس عن آلامهم التى يسببها لهم زملاؤهم . ويكون ذلك التنفيس عند الأقوياء برد العدوان والعراك .. اما عند الضعفاء فبالعمل على « رد اعتبار » الضعيف أمام نفسه ، بأن يشعر انه موضع فهم وعطف وتقدير من شخص اكبر منه سنا أو

مقاما ، مثل زميل كبير أو استاذ أو قريب من اقربائه .. فينسى بهذا الاحترام والتقدير جرح كبريائه ، ويرى فيه « تعويضا » عما نزل به من زملائه « الصغار » .

الطفل المدلل ..

وإذا تركنا النقص العضوى أو الضعف الجسمانى جانبا ، وجدنا أن النموذج الثانى للشعور بالنقص هو « الطفل المدلل » !... وقد يبدو هذا الكلام غريبا ، ولكنها حقيقة اليمة من حقائق المجتمع العصرى ، وما أكثر الحقائق الموجعة فى المجتمع الحديث !.. ذلك أن أول ما تتطلبه حياة القرن العشرين هو الشجاعة ومواجهة التبعات فى ثقة وثبات .. فلا محل فى الحياة العصرية الا لمن يعرفون الاعتماد على النفس .. و «المدلل» لا يعوزه أو ينقصه شىء كما ينقصه الاعتماد على النفس والشجاعة فى مواجهة المواقف وتحمل التبعات فى ثقة وثبات .

فمن هو الشخص « المدلل » ؟..

إنه شخص تعود منذ نعومة اظفاره أن يجد كل حوائجه مقضية مهما كانت سخيفة واستبدادية ، وأن يكون الجميع من حوله تحت خدمته ورهن إشارته ، يتحكم فيهم بغير رادع ولا وازع ! فلا شىء ينقصه ، ولا شىء يضايقه ، ولا يكلفه احد ما لا يرضى ... فهو دكتاتور فى أسرته وبين أهله .. ولا خبرة له بكل ما يتصل بمعانى « المشاكل » و « المصاعب » و « المسئوليات » ... فكيف يراد منه إذن أن يواجه هذه

الأشياء الغريبة عليه إذا استوى عوده وتعين عليه أن يخوض غمرات الحياة مستقلا بنفسه !؟

الصدمة الأولى

وأول صدمة يتلقاها الشخص المدلل فى الغالب هى أكثر الحقائق الواقعية بداهة لو أنه كان يعقل ، وتلك الحقيقة هى أنه ليس الطفل الوحيد فى العالم ، وأنه ليس محتكرا للعطف والرعاية فى أسرته !

وتصدمه هذه الحقيقة للمرة الأولى حين يكتشف أن منافسا آخر قد احتل حجر أمه !.. أى عندما يولد له أخ أو أخت أصغر منه !.. وهذه الصدمة على جانب كبير جدا من الخطورة من الوجهة النفسانية ، فيجب أن يمهد لوقوعها تمهيدا طويلا بارعا ، وإلا كان وقع الصدمة شديدا جدا ومزلزلا لكيانه الوجدانى ! فما بالكم بشخص قر فى نفسه ورسخ أنه السلطان الوحيد والملك المفرد لمملكة هى أسرته ، يجد نفسه فى غمضة عين وانتباهتها وقد شاركه فى « العرش » شخص آخر !.. بل يجد هذا الشخص قد احتل دونه مكان الصدارة ، و « ركنه » هو فصار « على هامش الهامش » من عناية الأسرة . فهو « عزيز قوم ذل » ، وعزيز القوم إذا ذل قد يجن ، وقد تنطوى نفسه على الحقد والإجرام ..!

والواقع أن الطفل فى هذه الحالة يغلب عليه أن يكبت غيظه وكربه الشديد فيقال أنه « واخد على خاطره » .. وقد يؤدى شعوره بالمذلة والهوان إلى هبوط فى مستوى سلوكه

وتصرفه الاجتماعى والشخصى ، وكأن يعود إلى التبول فى ثيابه بعد أن يكون قد أقلع عن هذه العادة من مدة ، أو يقوم فى الليل صارخا من أوهام وتخيلات مرعبة لا أساس لها إلا استرعاء انتباه والديه لعلهما يخصانه ببعض ما سحباه منه من العناية ... الخ .

عجز « المدلل » عن مواجهة الحياة ..

فإذا مرت هذه الصدمة الأولى وجدنا صدمة من نوع آخر فى انتظار « المدلل » عندما يشب عن الطوق ، ويحين له أن يخوض غمار الحياة كادحا فى سبيل العيش ... فويل له إذا كانت مهنته من تلك المهن الحرة غير الثابتة المرتب المضمونة الدخل ، فإنه سيجد نفسه كالتائه فى الصحراء أو الغارق فى شبر من الماء ... فهو لم يتعود الكفاح والفشل واعراض الزبائن ... وهو ينتظر من بيئته فى رجولته أن تكون نظير بيئته فى طفولته : طريقا مفروشا بالورود والريحان ، وليس للناس من حوله شغل إلا طلب رضاه ونفى الاكدار عن محياه !

ولهذا نجد « المدلل » يفضل دائما العمل على مكتب ، موظفا صغيرا فى ديوان !.. وهو لا يخوض معركة الحياة الحرة ما وجد عنها محيصا . أما إذا أرغم على خوضها فانه سرعان ما يفشل ، لا لصعوبة المعترك ، بل لقصور فى نفسه وتزعزع يقينه بكفايته !.. ثم يسلمه الفشل فى الغالب إلى اليأس ، أو « البلطجة » ، فيكون عالة على أمه ، أو أخته ، أو زوجته ، أو « دخله الموروث » .. أو ينحرف إلى معاقرة الخمر والميسر والمخدرات ، ليغرق أحزانه وعتابه على الحياة

التى احتلت ظنه ، وما ظنه إلا أن تتوجه الدنيا ملكا عليها ، لا لشيء سوى « سواد عينيه » !

فكما أن نبات الزينة الذى ينمو فى الظل لا يصلح للحياة فى الشمس والهواء وتحت المطر والزوابع .. كذلك لا يصلح الشاب « الدمية » الذى ربى فى « قمقم من الذهب » للحياة فى العراء حيث تضطرب التيارات ، لا يصدها أو يحد من شوكتها القوية شيء ، ولا تحمى منها إلا « المناعة الطبيعية » ، تلك المناعة التى ليس لدى « المدلل » منها أدنى نصيب ..!

المنبوذ ..!

فإذا تخطينا النمط الأول وهو « الشعور بالنقص العضوى » ، والنمط الثانى وهو الشعور بالنقص المعنوى ، عند الشخص المدلل .. وجدنا النمط الأخير هو الشعور بالنقص المضاد لشعور الطفل المدلل ، ونعنى به شعور الطفل بأنه منبوذ !

فإذا ما شعر الطفل أنه غير مرغوب فيه ، أو أنه مكروه ، كأن يكون وجوده فى أسرة غير طبيعية — إذا كان والداه قد انفصلا مثلا — بحيث بات الطفل عبئا على والده أو والدته ، ولا سيما إذا كان من تكفل به منهما قد كون أسرة أخرى بزواج جديد — أو لغير ذلك من الأسباب التى تزهد الناس فى الأطفال ، وتجعلهم يهملونهم ولا يولونهم العطف والرعاية .. فإن الطفل فى هذه الحالة يشعر ويستقر فى نفسه أن الحياة لا تريده ، وأن المجتمع يضطهده وينبذه . ذلك أن بيئة الطفولة وأهل الطفل هم صورة الحياة والمجتمع كليهما فى نظر الطفل !

وليس المعول فى خلق هذا الشعور عند الطفل على العقوبات البدنية أو القسوة الجسمانية ، مثل الضرب والتعذيب والتجويع . كلا !! بل المقياس هو التصرفات التى تحدث — مهما كانت تافهة فى ظاهرها — اضرارا وجراحا فى « نفسية » الطفل الغضة .. لا فى جسمه !

وخطورة هذا النمط من الشعور بالنقص أن فريسته تشب فى الغالب على كراهة المجتمع البشرى ، فيصير منهم أخطر الخارجين على القانون . ذلك أن الحب هو عصب الاجتماع ، فمن لم يشعر به فى طفولته فقد الاحساس بصلته بالمجتمع ، ومن شعر بعكس الحب فى طفولته شب على الضغن والسخط والحسد لمن يتمتعون بنعمة الحب والمودة الاجتماعية .

ولهذا السبب يقرر علماء النفس والاجتماع أن الأسرة ضرورية لتكوين مجتمع صالح متعاون متماسك ، أما المبادىء التى ترمى إلى إلغاء الأسرة أو إضعاف رابطتها القوية فانها قمينة أن تقضى على الوحدة الاجتماعية كلها ، فيشب الناس اشرارا أو على الأقل غير مكترثين للصالح العام ، وغير شاعرين بالتعاطف والتواد لغيرهم ، فكأنهم اشتات من الأنانيين ، ينظر أحدهم إلى الآخر نظرته إلى المنافس أو العدو ، لا نظرته إلى الشريك والصديق ..!

ويجب الا يتبادر إلى الذهن أن الوالدين أو الأهل وحدهم هم الأسباب الوحيدة لهذا الشعور بالنبذ ، كلا ، فقد يكون الأهل على خير ما يرام برا بطفلهم ، ولكن الطفل نفسه قد يكون محل اضطهاد زملائه ونبذهم ، ربما لتفوق ذكائه

الشديد عليهم فى المدرسة ، فيتجنبونه حسدا له وحقدا عليه .. فيكون « عدم التعاون » هذا سببا لشعور الطفل بالنبذ ، وبذرة لمركب النقص ، لأنه سيحس بالمهانة والوحشة ، وتأبى كبرياؤه — وما اشد كبرياء الأطفال ! — أن يستجدى العطف والمودة ، فينطوى على نفسه ويكتم عواطفه . وهذا الكتمان أو الكبت هو التربة الخصبة التى يبيض فيها مركب النقص ويفرخ .. !

ويلحق بهذا النوع من الشعور بالنقص ما يحسه الطفل الفقير المتواضع النشأة ، لا فى طفولته الأولى ، فقد يكون محل عطف من أهل متنورين ، ولكن الأبهة فى الأوساط التى يعمل فيها ، وينظر دائما إلى من هم أغنى منه وأرقى حسبا واغنى اهلا نظرة تنطوى على المهانة الخفية ، فيسيطر هذا الشعور بالنقص على جميع تصرفاته ، فاما ان يكون مثالا للخضوع لهؤلاء ، فيضحى « منقادا » ، وإما أن يعوض النقص بالتباعد والشموخ ، فتفسد علائقه بالناس لغير سبب ظاهر وإن كان السبب مفهوما فى ضوء التحليل النفسى لنشأته الأولى .

الصنم الذهبى !

ومهما يكن من شيء ، فالجانب الذى تتكون منه عقدة النقص يتوقف على كل حال على شكل « صنم الأحلام » فلكل شخص حلم ذهبى أو مثل أعلى يقدسه ، إما فى نفسه بالطموح إليه ، وإما فى غيره باحترامه ... وإلى هذا الصنم

— صنم الأحلام الذهبى — ترد جميع تقديرات الشخص ، ونظرته إلى الحياة ومقاييسه فيها ..

فإذا كان صنم الأحلام هو الغنى الواسع والثراء العريض ، شعر الشخص بالنقص فى حضرة آلهة المال . او كل من هم أغنى منه بمقدار ملحوظ .. وربما شعر بالعكس ، اى بالتفوق والاستعلاء إذا كان من حوله اقل منه ثراء وغنى ، وكذلك من « صنمه الذهبى » الثقافة والعلم قد يشعر بالنقص بين يدى ذوى الشهرة والمكانة فى العلوم والآداب ..

لكن ألعن هؤلاء جميعا من صنمه الذهبى ما يسمى بالمنصب أو الجاه أو المكانة الاجتماعية .. فانه سيظل طعمة لنيران الحسد والنقص امام ذوى المناصب او الوجاهة والألقاب .. وسيحسب المسكين كلما نال رتبة أو درجة من درجات المناصب أنه « كبر » ، فتتغير نظرته لنفسه ، ويطالب الناس بتغيير نظرتهم إليه !..

شعور شائع ..

ولعل من أشيع أسباب شعور النقص ما ينجم عن شدة الحساسية « الدينية » .. فالشخص الذى يؤمن بالدين إيمانا قويا لابد أن يشعر ، إذا زل وارتكب اية معصية ذات بال . أنه قد هوى من القمة إلى الدرك الأسفل من المهانة ، ويرى نفسه فى عينى دينه وربه حقيرا مدنسا مهينا ، فيشعر أنه منبوذ ، وأنه « دون » مستوى المؤمنين . وذلك هو الشعور بالنقص فى أوضح صوره .

ويغلب على إنسان هذا حاله أن يكون شديد الحياء ، فلا يفضى بسبب خزيه ، ويطـوى النفس على مهانته وتأثمه ، ولكن هذا التأثم يقض مضجعه ولا يترك له سبيلا للراحة ليلا أو نهارا .. وإلى هذا النوع من التأثم يرجع أشـيع عقـد النقص فى الأوساط المتدينة .

وليس معنى ذلك طبعا أن تخفف شدة الشعور الدينى حتى لا يتأثم الخطاة ، بل معناه أن ينشأ الناس على احترام أوامر الدين ونواهيه ، وأن يذكر الخطاة فى الوقت نفسه أن التوبة تغسل الدنس .. وأن الله غفور رحيم لمن تاب توبة صادقة ..

وكل الأنماط السابقة — وهى النقص العضوى ، وشعور التدلل ، وشعور النبذ والاعراض — يمكن علاجها بسهولة ، ما لم تتطور وتتعقد وتحدث لها مضاعفات هستيرية ..!

اعراض النقص

لمركب النقص — كما لأى مرض آخر — أعراض تنم عنه ويعرف بها .. وقد جرى العرف على تقسيم النقص إلى قسمين « نقص بسيط » و « نقص خبيث » . فالنقص البسيط ما اقتصر على أمور سطحية فى الشعور ، ترجع إلى سوء المعاملة أو سوء السياسة فى عهد الطفولة . والنقص الخبيث راجع فى الغالب إلى تجربة عاطفية عنيفة كان لها أثر عميق فى مجرى الشعور ..!

ونبدأ بالنقص البسيط أو الخفيف ، فنجد أعراضه مجملة فى :

١ — القلق أو النشاط الذى لا هدف له .
٢ — الخجل من المجتمعات وتحاشى الاجتماع بالناس .
٣ — فرط الحساسية وبخس تقدير الشخص لقيمة نفسه .
٤ — السطحية وفرط الرضى عن النفس .
٥ — فترات متناقضة من الصمت والثرثرة .
٦ — التهكم الناجم عن حب للنقد الهدام ..

القلق الخالى من الفرض ..؟

والمعنى الذى يستفاد من « القلق الذى لا هدف له » أن الشخص يشعر فى قرارة نفسه أنه كان ينبغى أن يعمل شيئا لم يعمله .. ولولا هذا الشعور لما صدرت عنه هذه الحركات التى لا لزوم لها ، ولاستقر فى مكانه واطمأن !.. ومن هذه الحركات الخالية من الفرض ، الدالة على القلق وتوتر الأعصاب ، سوء النوم وكثرة الأرق لغير داع مفهوم من الهموم أو المرض الجسمانى .. فلو كان الشخص مستريح النفس مطمئن السريرة لنام .. بيد أن الشعور المدفون الكامن فى أعماق ضميره بأن عليه شيئا يجب أن يقوم به ولكنه تقاعد عنه ، هو الذى لا يترك له راحة فى ليل أو نهار .

وقد يكون هذا الشعور بالتقصير أو التقاعد عن عمل واجب الأداء راجعا إلى تجربة قديمة جدا ، فى زمن الطفولة مثلا . ربما تكون قد نسيت تمام النسيان !.. ولكنها مثل الجرح العميق قد ينسى الشخص ملابساته كل النسيان ، ولكن هذا لا يمنع من بقاء أثره ماثلا فى الجسم مؤثرا فى قيامه بوظيفته .

الخجل الاجتماعى ..!

أما الخجل الاجتماعى والتباعد عن الناس فعرض من أوضح أعراض الشعور بالنقص ، ومرده فى الغالب إلى شعور بالنبذ والكراهية أثناء الصبى أو الطفولة .. كأن يلقى الطفل أو الغلام نفسه مرذولا مصدودا عنه من اخوانه أو أهله . فيقضى ذلك على ثقته بنفسه ، وكلما ألقى نفسه بعد أن يكبر أمام غرباء طفت هذه التجربة الأليمة من العقل الباطن فحالت دون اندماج الشخص أو ارتياحه إلى هؤلاء الغرباء ..

فرط الحساسية والتضاؤل

ويلحق بالخجل الاجتماعى فرط الحساسية والتضاؤل — أى بخس الشخص لقيمة نفسه — ويرجع ذلك فى الغالب إلى التأثم ، أى الاحساس الشديد بارتكاب الإثم فيما مضى ، أو معاناة تحقير شديد فى موقف من المواقف ، بحيث يرسخ فى نفس الشخص انه زهيد القيمة هين على الناس ، ويتطور هذا الشعور مع الزمن حتى يعتقد هو ايضا فى هوان نفسه ، وان الناس محقون فى الاستهانة به ..!

ويغلب على الذكور المصابين بهذه الآفة ان يهتموا بكل جانب من جوانب مظهرهم امام الناس ، فلون ملابسهم ، ونوع تلك الملابس ، وشكل الحذاء ، ونظافته ، والوان الطعام وما إلى ذلك .. كلها امور يهتمون جدا بأن تكون مما يرضى عنه الناس ، فرأى الناس عندهم شىء مقدس ، له المقام الأول من الاعتبار !

كما يغلب على الإناث المصابات بهذه الآفة أن يهتممن اهتماما مفرطا بجواربهن ولونها ونوعها وسعرها ، وشكل الشعر وطريقة تصفيفه ، لأنهن يخشين أى انتقاد لزينتهن ووجاهتهن ، كما يملن إلى الغض من قدر جنسهن والإنحاء عليه باللوم ، على سبيل التعويض عن الشعور بالنقص بالنسبة للجنس الآخر ، فكأن المصابة بهذا النفس تتبرأ من جنسها ونقائصه بهذا التجنى ..!

السطحية ..

ومن أعراض الشعور بالنقص أيضا ما يسمى بسطحية الوجدان ، وعلامتها أن يكون الشخص غير مكترث لشىء قانعا بالسكوت كأنه الإله بوذا ، مكتفيا بالتأمل فى نفسه فى رضى عنها !.. لا يهمه إلا مسراته ومطالبه الخاصة .. ولا يعنيه مصير احد أو مصير شىء فى الدنيا غير رفاهيته الشخصية ..!

النوبات المتناقضة : من المرح والانقباض !

وقد يصاب الشخص تحت تأثير شعور النقص بنوبات متناقضة ينتقل فيها من الصمت والانقباض إلى الثرثرة والمرح والحبور ! فذلك دليل لا شك فيه على عدم الاتزان الوجدانى، ووجود « فقاعات » تحت سطح الوجدان تسبب القلق وعدم الاستقرار على حال .. وغالبا ما ينجم ذلك عن تجربة عنيفة ، أى صدمة وجدانية كبتت كبتا شديدا ، فصارت حائلا دون الاستقرار الوجدانى بما تسببه للشخص من تنغيصات ونزعات ، كأنها داء النقرس الذى يعاود الشخص بغير سابق إنذار كما تركه بغير سابق إنذار ..!

حب الهدم !

وغير نادر أن يصاب الشخص الشاعر بنقصه بداء التحقير ، فيميل إلى تحقير كل جليل وتشويه كل جميل ، وانتقاد كل حركة او فن انتقادا لا غاية له سوى المسخ والهدم . ومثل ذلك الشخص لا يؤمن بشيء ، ولا حرمة عنده لمبدأ أو عقيدة أو مزية خلقية ..!

رد الفعل ..

ويضاف إلى هذه الأعراض السلبية أعراض إيجابية ، هي بمثابة رد فعل للشعور بالنقص ، اى ما يسمى « التعويض » عن النقص !

ولكن هذا الضرب من التعويض ليس الغرض منه النفع العام ، بل حماية الشخص لنفسه من جرائر الشعور بالنقص الذى يعانيه ... وينصب غالبا على المظهر دون المخبر ، فيكون هم الشخص فى هذه الحالة ان « يتظاهر » بعكس ما يعانيه من الشعور بالنقص ، فالمسألة ادعاء مواهب ومزايا ، لا حصول حقيقى على تلك المواهب والمزايا !...

من قبيل ذلك ان يعمد الشخص القصير القامة إلى لبس حذاء له كعب عال وطربوش طويل ، ثم يمط قامته ، ويكثر من التلويح والتكشير ، و « الشخط والنطر » كى يوقع فى الأذهان انه شخص عظيم مهيب !.. كما قد يعمد الشخص القليل الحظ من التعليم ، او المتواضع الأصل والبيئة ، إلى اصطناع لكنة اجنبية فى كلامه ، وحشر الفاظ فنية وعلمية

— اجنبية غالبا — فى كلامه بغير مناسبة ، مع التظاهر بالوقار والثراء وسائر مظاهر المتقلبين فى النعمة !

أما الشخص الذى يرجع شعوره بالنقص إلى النبذ وتباعد زملائه فى طفولته عنه ، فيميل إلى التأنق فى ملبسه تأنقا خارجا على المألوف ليكتسب صفة الوجاهة ..!

ومن مظاهر التعويض أيضا ان تميل المرأة لتقليد الرجال ، ويميل الرجل لتقليد النساء ، فى الزينة والحديث والإشارة !

وقد يميل من يشعر بزهد الناس فيه إلى العزلة مع الاستعلاء ، وادعاء التفرد والتفوق على سائر الناس بمزايا لا يعلم حقيقتها إلا الله . ويميل مثل ذلك الشخص إلى خرق العرف فى لبسه وزينته ، لأنه « نمط وحده » و «فريد عصره» فلا يصح أن يقلد أحدا ، بل يعتبر نفسه المشرع الوحيد لذاته الفريدة !

وقد يشتط الشخص المزهود فيه فى التعويض فيصبح من الأشقياء الشرسين والطغاة المتمردين على كل قانون أخلاقى أو دينى أو وضعى ، الذين يميلون إلى القسوة والعنف فى كل شيء ..!

التعويض الصحيح

كل هذه الضروب من التعويض ليست فى محلها ، فهى تعويضات زائفة تعتبر من أعراض حدوث « مضاعفات » فى الداء الأصلى !.. وإنما التعويض الصحيح أن يحاول الشخص الشاعر بالنقص الحصول على مزايا حقيقية ،

لا ادعاء تلك المزايا ، بحيث يشعر الناس انه شخص فاضل حقا وصدقا وانه لا غنى لهم عنـــه ، ولا مفــر لهم من تقديره واحترامه وخطب وده ، وبذلك يزول سبب الشعور الأصلى بالنقص تمام الزوال ..

الكبت هو السبب !

ولكى نفهم « عقدة » أو مركب النقص على حقيقته ينبغى أن نعرف كيف يتكون .. كيف يتحول من « شعور بالنقص » – أى من شعور قد يكون سطحيا عابرا – إلى « عقـــدة نقص » – أى إلى داء مقيم مستقر يعوق قيام النفس بوظيفتها على الوجه الأكمل . والعامل الأكبر فى تحول الشعور بالنقص إلى عقدة مستعصية هو « الكبت » . فكبت الشعور بالنقص وتكرر ذلك الشعور مع تكرر الكبت هو سبب تحـــول ذلك الشعور إلى عقدة ، كما تلتئم الجراح على فساد فيتحول إلى خراج خبيث ...

فلو عمد المرء إلى « التنفيس » عن كل شعور بالنقص ، وكل جرح يصيب الكرامة والكبريـــاء ، دون خزى من ذلك التنفيس أو تحرج ، وذلك بالافضاء بما وقع بصراحة لشخص يطمئن إليه ، لتلاشى اثر الشعور بالنقص فى وقته ، قبل ان يتحول بالتكرار وبعامل الوقت إلى عقدة مستعصية الحل ..

ويأتى ضرر العقـــدة من اتصـــال الصراع الوجـــدانى ، فالشعور بالنقص يحاول دائما ان يخرج ، أى ان يحدث له « تنفيس » لأنه مكتوم مكبوت ، والوعى يضغط عليه دائمـــا حتى يظل مكبوتا ولا يطفـــو إلى السطح .. وهـــذا الصراع

أو الأشكال الدائم هو سبب القلق وعدم الاستقرار وعـــدم الاتزان الذى يشاهد دائما على المصابين بعقـــدة النقص ، بحيث تتلون شخصيتهم فى جميع مظاهرها بهـــذه العقـــدة الملعونة ..

التوجس ..!

وقد تبدو العقدة فى شـــكل توجس أى خـــوف دائم من حصول ما يمس موضوع العقدة ، أى سبب الشعور الدائم بالنقص ... وقد يشتد التوجس فيصير نورستانيا مصحوبة بالأرق ... وربما تطورت النورستانيا إلى انهيار عصبى تام يودى بمستقبل الشخص ، وربما أودى بحياته ، لمـــا يصحب ذلك من فقد الشهية والقىء والأرق المتصل .

وقد يؤخذ الشخص إلى « زار » أو «حفل تحضير أرواح» فتهدأ أعصابه مؤقتـــا بفعـــل الموسيقى ، أو يعالجه طبيب بالكهرباء والحقن وما إلى ذلك فيتحسن قليلا ، ولكنه يعـــود غالبا إلى حالته الأولى أو أشد ... ذلك أن علاج عقـــدة النقص لا يكون بعلاج أعراضها ، فالأعراض نتيجة ، والعلاج يجب أن يكون علاج العـــلة أو السبب . وبغير استخراج السبب المدفون فى أعماق السريرة ، لا ينفتح الخراج ، وبغير تنظيف الخراج لا يتم الشفاء ..!

عندما يخلق المرء لنفسه عالما وهميا !

وقد لا يصـــاب صاحب عقـــدة النقص بالنورستانيا أو التوجس أى الخوف الدائم من إثارة أشجان نقصه .. ولكنه

يعمد إلى الهرب من الواقع المؤلم الذى يذكره دائما بنقصه ، فيرفض ذلك الواقع ، ويرفض الحيــاة الواقعية ، وينصرف إلى إدمان الخمر ، أو الميسر ، أو المخدرات .. لأنه تحت تأثير تلك السموم يستطيع تخيل حياة توافقه ولا يكون مكانه فيها مما ينقصه .. فهو يخلق عالمــا جديدا يعيش فيــه نصف مجنون ، ولكنه معذور فى ذلك ، لأنه يستحيل عليه احتمال حياة الواقع التى يحياها العقلاء ، نظــرا لأن نصيبه فى تلك الحياة قدرى مؤلم .

الفشل فى الحب

وقد كثر فى الزمن الأخير إعراض الناس عن الزواج بحجة ان الزواج والأسرة من اسباب تعاسة الحياة ، وان النسل شىء سخيف !.. لكن سبب هذا القول إنما برجع فى الغالب إلى فشل الشخص فى الحب اى فى الاتصال الجنسى اتصالا طبيعيا ناجحــا .. فيدارى الشخص هــذا الفشل الذريع بستار من « الآراء التقدمية » ، متناسيا ان تطبيق هذه الآراء معناه انقراض الجنس البشرى فى مدى جيل واحد ..!

فالواقع ان الحب والزواج ليســا إصــلاحا اجتماعيــا فحسب ، بل همــا ضرورة بيولوجية ، بصرف النظــر عن مقتضيات العرف والدين . فلابد من النسل لاستمرار الحياة . إذن لابد من الحب . ولابد من الأسرة وتعاون الأب والأم على تربية الطفل تربية نفسية صحيحة ، لا مجرد إطعام وكسوة ... فالحب العائلى والرعاية الوالدية هما البذرة الأولى لكل عاطفة سامية فى الطفل . ولا يمكن قيام ذلك كله بدون أسرة

مستقرة لا يتغير فيها الأب كلما ولدت الأم طفلا جديدا ... اى لا قيام للأسرة إلا بالزواج كما نعهده فى مجتمعنا ..

وإننــا لنجد الحيوانات التى تحتاج صغارها إلى رعاية خاصة طويلة . تقارب الرعاية الواجبة للطفل البشرى ، يقوم فيها نظام الأسرة مماثل للأسرة البشريــة من وجــوه كثيرة جدا .. فليس الزواج قيدا اجتماعيا تعســفيا ، وإنمــا هو ضرورة بيولوجية ونفسانية لا محيص عنها .

أوهــام العظمــة !

وقد يعمد صاحب عقدة النقص إلى الهرب من الواقع ، لا بمعاقرة الخمر والميسر ، والمخدرات ، بل باصطناع جو من العظمة يحيط به نفسه ، ويا حبذا لو انخدع فيــه نفــر من الناس وطاوعوه فى ذلك ، فانه يعوض ما يشعر به من النقص بذلك الوهم الذى لا يحتاج لتحقيقه إلى خمر أو افيون ... ومن هذا القبيل أوهام الأباطرة القدماء أمثال كاليجولا ونيرون اللذين ادعيا الألوهية ... وما العهد بغليوم الثانى وهتلر ببعيد !.. ولو أننا دخلنا اى بيمارستان (مستشفى للأمراض العقلية) لوجدنــا ضحايا هــذه الأوهــام بالعشرات ، بل بالمئات ..

قيصر .. وبيتهوفن .. وروزفلت

ومن حكمة العناية الإلهيــة ان جعلت لكل شىء إلى جانب ضرره نفعا . فاذا كانت عقــدة النقص ــ وهى مضاعفات الشعور بالنقص ــ من عاهــات النفس وأدوائهــا المعطلة

لقواها ، فان الشعور البسيط بالنقص ــ وهو شائع جدا لا يكاد يخلو منه أحد ــ كان سببا فى تنافس الناس ومحاولتهم التفوق على أقرانهم والتغلب على نقائصهم ..

وأعظم من هذا وأجل خطرا ، أن الشعور بالنقص كان السبب الكامن وراء عظمة كثيرين من عباقرة الزمان ونوابغ بنى الإنسان : فهذا يوليوس قيصر كان مصابا بالصرع منذ صباه ، حتى خشى أن يعوقه ذلك عن احتراف الجندية والانتظام فى سلك الجيش ، فاذا ذلك يدفعه إلى التفوق والتغلب على نقصه ذاك ، حتى صار فارس العصر وعاهل الدهر ، وانبغ قواد روما القديمة غير منازع !

وهذا بيتهوفن أعظم عباقرة الموسيقى كان يشكو من ضعف خاص فى سمعه ، فاذا به يعوض ذلك النقص بأن يكون أعظم من شنف الآذان ، بحيث كان يميز بين ٤٠٠٠ طبقة مختلفة من طبقات الأصوات !

وهذا الرئيس روزفلت الذى قاد أمته فى أحرج أوقات تاريخها ، بل قاد العالم الديمقراطى كله فى أحرج أوقات تاريخه ، وكان أول رئيس تجدد انتخابه مرارا وتكرارا رغم معاداة الراسماليين واليهود والمحافظين والعمال لسياسته ... هذا الرجل الجبار كان مصابا منذ سن باكرة جدا من شبابه بشلل الأطفال ، فظل يقاوم هذا النقص مقاومة جبارة حتى وصل إلى قمة النجاح والنشاط : محاميا ، وحاكما لنيويورك ، وعضوا فى الشيوخ ، وخطيبا ، ورئيسا للجمهورية ، وزعيما للديمقراطية فى العالم أجمع ، وختم حياته بهزيمة قوى الدكتاتورية العاتية ...

فليس الشعور بالنقص فى ذاته علة وداء خطيرا ، بل العلة فى تزعزع الثقة بالنفس الذى ينجم عن ذلك الشعور . أما إذا قويت الثقة بالنفس وشحذت الهمة للتغلب على النقص ، فتلك هى النعمة التى تكمن فى باطن النقمة ، والتى تدين لها الإنسانية بأكبر عدد من عظمائها وقادتها النابهين ..

من هنا نبدأ .

فيجب إذن أن نعرف هذه الحقيقة جيدا ، وأن نعمل على مراعاتها كل المراعاة ، فلا نتألم وتهن عزائمنا لشعورنا بالنقص ، بل نعمد إلى التنفيس عن ذلك الشعور ، بتهوينه ومحاولة التغلب عليه وتعويضه بتنمية مواهبنا الإيجابية الأخرى بحيث تغطى على ذلك النقص وتطمسه .

أما إذا كان النقص مما لا يعالج ، كان يكون عاهة ظاهرة ، فيجب أن نركز همنا فى مواجهة ذلك الواقع بشجاعة ، وعدم الخزى منه ، لأنه لا يعيبنا فى الواقع أن نصاب بعاهة ، وإنما يعيبنا أن نستسلم لها بحيث يستفحل أثرها ويفسد علينا كل حياتنا .. فالشجاعة وعدم الاستخذاء والتضاؤل بسبب العاهة هو مفتاح التغلب عليها وعلى عقدة النقص التى قد تنجم عنها .. ولنعلم أن فى كل إنسان نقصا ، وأن الإنسان خلق ضعيفا ، وأن الرابطة التى تربط الناس بعضهم ببعض هى الضعف المشترك ، والحاجة إلى التواسى والتعاطف ، فليست الحياة كلها مضمار سباق ، بل هى قبل كل شىء رابطة ألفة ومودة وسلام ..



كيف تقهر "مرض"

الخجل !

للعالم النفساني س. هـ. تيار

هــذا الكتاب

الخجل صفة من أشيع الصفات النفسية ، بحيث لا يكاد يخلو منها فرد من الأفراد . بيد أنها ككل شىء فى الحياة يمكن أن تتضخم فتغدوا «ورما» خبيثا أو « عاهة نفسية » مرذولة وضارة بصاحبها أعظم الضرر ..!

فالشخص الشديد الخجل شخص مروع ، منزعج ، مضطرب الحيـاة : لأنه شخص لا ثقة له بنفسـه ، فلا سبيل له إلى الطمأنينة على حقـه ، أو الاستمتاع بأطايب العيش السانحة له ، لأن توتر أعصابه المستمر يحول دون ذلك ..

وقد يحب الخجول الناس ، ويميل إلى معاشرتهم ، والأنس بمجالستهم ، بيد أنه يشعر أن ثمة حاجزا يحول دون وصوله إلى تلك الأمنية !

وليس ذلك الحاجز هـو لب المشـكلة ، وإنما لب المشكلة هو جهل الشخص الخجول بأن هـذا الحاجز الذى يفصل بينه وبين ميله إلى مخالطة الناس إنما هو من صنع نفسه ، ولا وجود له فى الواقع إلا فى وجدانه الخاص .

ويغلب أن يكون ذلك الخجل المرضى ناجما عن صدمة أصـابته فى طفولته ، أو فى صـباه الباكر ، فأثرت فى وجدانه ، ثم اختمر ذلك التأثير فى أعماقه حتى غدا عقدة من عقد النقص تضفى على سلوكه كله لونها الخاص .

ولا مندوحة لمن يريـد الخلاص من تلك المعقـدة أن يعرف أسبابها الأولى ، عن طـريق تحليل نفسـيته والبحث فى ماضيه . فقد انقضى ذلك الزمن الذى كان يقال فيه للمريض بمرض نفسانى « تذرع بقوة الإرادة تتغلب على خجلك الشديد » .. فقوة الإرادة قد تعالج العرض الظاهرة ، ولكنها قد تضاعف العلة الكامنة .

وهدف هذا الكتاب أن يبين للناس طريق التخلص من هذا الخجل الزائد ، وأن يعينهم بالتحليل والشرح المبسط على استعادة الصحة النفسـية .. ويحطم الحوائـل التى تحرمهم من التمتع بمبـاهج الحيـاة الاجتماعية ..

الناس فريقان

الناس فريقان : فريق منهم يجد غاية السعادة فى صحبة الجماعة ، والاندماج فى الجمهور ، فتجد أفراده يهشون ظاهرا وباطنا للقاء الغرباء ، والتعرف إلى أصدقاء جدد . وهؤلاء هم الانبساطيون أو « المتفتحون للحياة » ... وقل أن يصاب أحد من أهل هذا الفريق بالخجل الشديد ذى المضاعفات ...

أما الفريق الثـانى فيـكره صـحبة الجماعة ، ويضيق بالجمهور ، ولا يهتم فى الحياة اهتماما جديا إلا بأمر واحد أو

أمرين ، ينصرف إليهما بجماع وجدانه . ولا يمنح صداقته وألفته إلا لعدد من الناس محدود جدا ، أما الباقون فلا يفتح لهم نفسه ، ولا يميل إلى المعاشرة القائمة على المجاملة السطحية والصحبة السهلة . وهؤلاء هم « الانطوائيون » ، ويغلب عليهم أن يكونوا من أهل الخجل والمصابين بمضاعفاته ..!

والواقع أن لكل إنسان من الناس « وسطا وجدانيا » لا يستريح إلا إذا وجده وعاش فيه ، ولا يمكنه أن يشعر بالسعادة إلا فى ذلك الوسط . فليس معنى التغلب على الخجل ، بالنسبة للشخص المنطوى على نفسه بفطرته ، أن يغدو محور المرح وباعث الحياة والحركة فى كل مجموعة يجد نفسه فيها . كلا ، وإنما الغرض طبعا هو الا يضيق بالوجود فى الجماعة ، والا يبدو للناس ظاهر النفور أو المخالفة للمجموع .. وإنما يكون قابلا للاندماج فى الجمهور ، ولا يشقيه الزحام والضجيج ..

الخجل شيء .. وحب الهدوء والعزلة شيء آخر !

ومن الناس من جبلوا بطبيعهم على حب الهدوء .. وليس فى حب الهدوء عيب ، فالهدوء شيء آخر غير الخجل المفرط .. فقد يكون المرء هادئا بطبعه ، ولكنه ليس مفرط الخجل ، والفارق بين الهادئ والخجول أن الهادئ يحب العزلة حقا ، ويميل إلى الائتناس بالقراءة ، أو الصمت ، أو تربية الحمام ، أو جمع طوابع البريد ، أو زراعة الزهور .. الخ .. وبالاختصار فهو لا يميل إلى ضجة المجتمعات .. اما

الخجول فهو راغب فى قرارة نفسه فى الاندماج فى المجتمع ، ولكنه يشعر بعجزه عن تحقيق هذه الرغبة بسبب خجله ، وهذا هو مصدر شقائه بعزلته « الإجبارية » ، على عكس الرجل الهادئ الذى ينعم بهذه العزلة ويقنع بها كل القناعة .

وللخجل المفرط مضاعفات ، أولها التقزز العصبى والنفور من مخالطة الناس ، مع وجود رغبة كامنة فى تلك المخالطة ، مما يجعل نفس الخجول مسرحا لصراع بين الإقدام والإحجام .. فذلك النفور العصبى ما هو إلا نتيجة لخوف مكبوت من الناس !.. فعلينا إذا كنا انطوائيين محبين للعزلة أن نتبين أولا كنه حبنا للعزلة ، وهل هو ناجم عن تفضيل صحيح للاعتكاف ، أم هو « هروب » من الناس مبنى على الخوف منهم !

ويجب أن نتنبه إلى ظاهرة شائعة لدى الانطوائيين ، هى خداعهم لأنفسهم .. فهم لا يسلمون بأنهم يخشون الاختلاط بالناس ، بل يزعمون أنهم مطبوعون على الهدوء والعزلة أصلا !.. ذلك أن المصابين بعقدة النقص ميالون بالفطرة إلى إنكار وجود تلك العقدة ، وإلى نسيان مبعثها المكنون فى اللاشعور .

ويلاحظ أن الشخص المصاب بداء الخجل المفرط إذا تقادم عليه العهد وهو فى عزلته ، وعاش مدة طويلة بلا صديق ، وبغير عشراء يرتفع بينه وبينهم التكليف ، انقطع بأفكاره عن أفكار الناس ، وفقدت آراؤه مرونة الحياة التى لا تتيسر

إلا بالمناقشة والاحتكاك والتمحيص ، وصار ضيق الأفق ، شاذا فى آرائه ، شديد التمسك بوجة نظره التى تنقصها الحصافة والنضوج .. فهو دائما كثير التوجس ، مختل الميزان ، يجسم الصغائر ، ويقيم للتوافه وزنا غير سليم ، وربما توهم من الأمور ما لا وجود له ، ومن الاهانات والمكائد ما لم يخطر لأحد ببال .. فهو لشدة نفوره من الناس يحسب انهم يكنون له من الشعور مثل ما يكنه لهم ..!

ولما كان كل سلوك للإنسان له سبب ، فانه يجب عدم السكوت على هذه الحالات الشاذة ، بل ينبغى المبادرة إلى علاجها . وأهم اشواط العلاج هو تشخيص الداء ، فمتى عرفنا سبب العقدة ، سهل حلها .. بل أن مجرد معرفة سبب العقدة قد يكون أحيانا كافيا لعلاجها وانتفاء أعراضها .

والتغلب على عقدة الخجل بوجه الخصوص يلزم له عاملان :

أولا : القضاء على الكبت الذى يحجر على الرغبة الطبيعية فى الاختلاط بالناس .

وثانيا : تحرى السبب الذى نجمت عنه عقدة الخجل تحريا رائده الأمانة التامة والتدقيق .

جريرة الآباء ..!

وعقدة الخجل — شأنها فى ذلك شأن سائر الاضطرابات النفسانية — تبدأ فى الغالب الاعم مع بداية عهد الطفولة . ذلك أن هذا العهد هو الفترة التى نكون فيها عاجزين عن نفع

أنفسنا أو الدفاع عنها بسبب افتقارنا إلى الذخيرة اللازمة من التجارب . فعلاقاتنا بغيرنا من الناس فى نعومة أظفارنا ، ولا سيما علاقتنا بوالدينا ، على أكبر جانب من الأهمية ... فالوالدان على الخصوص هما المسئولان عن بناء الأساس الثابت من الذكريات التى تؤثر فينا وتوجهنا فى مستقبل حياتنا : إن إلى الخير والفلاح ، وإن إلى الشر والشقاء !..

فسعادة الطفل تتوقف إلى حد كبير جدا على معاملة البالغين له وشعورهم من جهته . فاذا عاد الوالد مثلا من عمله مجهدا بعد يوم شاق ، فانه يكون على الأرجح ضيق الصدر بكل ما يصدر عن أطفاله ، فتهتاج أعصابه وينهال عليهم بالتأنيب أو بالصد من حيث كانوا يتوقعون العطف والتدليل والاقبال . كذلك لا يندر أن يغار الأخوة الكبار من أخوتهم الصبيان أو الأطفال الصغار لغير سبب ظاهر من حيث كان هؤلاء يأملون منهم اللطف والإيناس .. وفى وسعنا أن نقيس على هذا المثل عشرات الأسباب التى تجعل الكثيرين منا ينشأون غير واثقين من أنفسهم فى كل ما يتصل بمعاملة الناس لهم . وليس الخجل إلا نتيجة فقدان الثقة فى مودة الناس بسبب تجارب ترجع إلى عهد الطفولة ، تنطوى على الألم والإذلال ..

فالقاعدة العامة أن الإنسان يتجنب بطبعه كل موضوع قد يثير فى نفسه ذكريات مؤلمة . ولهذا السبب يميل الكثيرون إلى تجنب الاحتكاك بالناس لأن ذلك الاحتكاك مقرون لديهم بأسوا الذكريات من عهد الطفولة ، حين احتكوا بغيرهم لأول

مرة ، فأصابهم ذلك الإذلال أو الصدود الذى عجزوا عن الدفاع عن أنفسهم إزاءه ...

وهذه هى علة العلل فى عقدة الخجل ، يحمل جريرتها أول من يحملها : الآباء ، ثم رفاق الصبا وزملاء الدراسة ...

مسئولية المعلمين فى المدرسة !

فأهم ما فى الموضوع إذن هو اكتشاف أصل هذه العلة بالضبط . ولكن هذا ليس سهلا ، لسبب بسيط مؤداه أن الإنسان مجبول على الاتجاه إلى نسيان موضوع آلامه القديمة اتجاها لا شعوريا ، ولكنه مقصود . وهذا النسيان هو الذى يعرف باسم « الكبت » . فنحن نجنح إلى إغراق الأثر السيىء فى أغوار تيار الوجدان ، بحيث تغوص تحت الوعى ، لكى تحل محلها فى العقل الواعى ذكريات مفرحة أو أقرب إلى إرضائنا .

ولكن ينبغى أن نتنبه إلى أن أى تجربة حديثة من نوع التجربة القديمة المؤلمة كفيلة ببعث هذا الماضى إن لم يكن بتفاصيله فبجميع آثاره المؤلمة !.. فنحن قد لا نتذكر ظروف الألم القديم ، ولكننا قطعا نتذكر الشعور المؤلم نفسه ، بكل ما يتصف به من شدة .. ولنضرب لذلك مثلا فنقول : تصور أنك طفل صغير فى أول مراحل الدراسة ، وأن المدرس طلب إليك الوقوف والقراءة فى وسط الفصل بصوت عال . وأن هذا المدرس قاس متهكم . فلا شك إذن أنك متلهف على إرضائه لتوقى غضبه وعقابه . ولا شك أيضا أن هذا التلهف

نفسه من شأنه أن يثير أعصابك ، فيجف حلقك ، ويصعد الدم إلى وجهك فيتعثر لسانك وتتلعثم !

ومتى شعرت باضطرابك فى القراءة أحسست بالنقص أو الدونية ، وزاد من وطأة هذا الشعور ما وجهه إليك الأستاذ من تقريع ، ولا سيما وأن سائر رفاقك قد سمعوا هذا التقريع !.. يضاف إلى ذلك أنك تخشى أن تصل الشهادة المدرسية الخاصة بك فى آخر الفترة إلى البيت وفيها درجة زرية فى المطالعة فيسوء مركزك فى البيت . ولما كانت المدرسة والبيت هما كل عالمك فى هذه السن الصغيرة ، فلا غرو أن خيل إليك بعد ذلك أن العالم كله يستصغر شأنك وينظر إليك نظرة ازدراء ..!

والذى يهمنا من هذه العوامل كلها هو تألمك من الظهور بمظهر غير لائق على ملأ من الآخرين . فهذا الشعور المؤلم يرسب فى أعماق نفسك ، حتى إذا كبرت لازمك منه أثر : فما إن تهم بدخول غرفة غاصة بالناس ، أو بإبداء رأى وجيه فى مناقشة تدور أمامك ، أو بالحديث إلى شخص غريب أو مجموعة غرباء ، الا ويتنبه لديك فى كل حالة من هذه الحالات ذلك الشعور القديم بالنقص وبالمذلة أمام المجموع ، فيستولى عليك التردد وتتعثر فى الحديث وترتبك خطواتك .. هذا إذا بدأت الحديث أصلا أو دخلت من باب الحجرة ، لأن الأغلب أنك ستتجنب الموقف منذ البداية تحاشيا لتكرار المأساة !

فمثل هذه الذكريات القاسية هو السبب فى انطواء الكثيرين من الناس على أنفسهم وانزوائهم انزواء « مرضيا » ..

التنقيب فى ذكريات الطفولة !

وإذن فأول ما تجب العناية به لعــلاج عقدة الخجل هو البحث الدقيق الدائب فى ذكريات الطفولة . وأول ما ينبغى أن ينصب عليه هذا البحث هو علاقاتنا بوالدينا : هل كنــا نشعر بالأمان والاطمئنان والثقة فى حبهم لنا ، أم كانوا ضيقى الصدر بنا بحيث لم نكن ندرى ما سيبدر منهم نحونا فى أى لحظة من اللحظات ..؟!

فاذا فرغنا من هذه المرحلة انتقلنــا إلى البحث فى مرحلة الدراسة ، فهى لا تقل أهمية عن المرحلة السابقة لها : فهل كنا سعداء أيام المدرسة ؟ وإذا لم نكن سعداء فى تلك الأيام فما هو السبب ؟ ثم هل كنــا نحب مدرســينا ؟ وأى هؤلاء المدرسين كانوا أحب الينا ، ولمــاذا ؟

وهذه النقطة الأخيرة ، ونعنى بها أى المدرسين كان أحب الينا وسبب ذلك الحب ، من أهم نقط البحث فى الموضوع : لأن الصفة التى جذبتنا إلى مدرسنا المحبوب يغلب أن تدلنا بطريق العكس على الصفة التى نفرتنا من غيره . فاذا كان هذا المعلم المحبوب ممتازا بالأناة والشفقة ، فمعنى ذلك أننا كنا فى أشد الحاجة إلى الأناة والشفقة ، وأن افتقارنا إليهما فى المدرسة كان علة شقائنا بها !.. ومن هنا ننتقل إلى بحث مسألة قوية الصلة بهذه : هل كانت علاقاتنا بالزملاء وبوالدينا تصطبغ بضيق الصدر والقسوة أم لا !؟

وطبيعى أن عقلنــا الواعى سيكون أقــرب إلى تزويدنا بذكريات سارة فى هذا الصدد ، لسبب بسيط جــدا هو أن

الذكريات السارة لا تخضــع لعامل الكبت . ولكن علينا أن نقاوم هــذه العقبة ونركز إرادتنــا لمحاولة تذكر الأمور غير المستحبة ، بل المؤلمة !.. ثم نربط هذه الذكريات البغيضة بعضها ببعض ونحللها ونحلل آثارها فينا .. على أن ندون هذه الأمور ، ونعود إلى المحاولة يوما بعــد يوم ، مع تكرار التسجيل .. فان ذلك من شأنه أن ينشط ذاكرتنا ويستدر المكبوت فيها استدرارا لم يكن يخطر لنا على بال ، فلا تلبث جذور العقدة النفسية وعلتها المكنونة أن تتضح لنــا ..

كيف « نروض » خجلنا ؟

ومتى اكتشفنا العلة الأصلية للخجل صار علينا بعد ذلك أن نجردها مما نسج حولهــا من تهاويل الآلام والمخــاوف والمذلة ، وأن نزنها وزنا صحيحا بالقياس إلى حياتنــا فى مجموعهــا .. ومؤدى ذلك الوزن أن نقدر أنفســنا تقديرا دقيقا ، أى ندخل فى اعتبارنا مزايانا ومواهبنا ، كما ندخل فى اعتبارنا عيوبنا ونقط الضعف فينا ..!

ويجب أيضا ألا ننسى أن الخجل المفرط قد لا يكون سببه عقدة قديمة ذات جذور فى العقل الباطن . فقــد يكون سبب هذا الخجل المفرط هو الافتقار إلى فرص لمقابلة النــاس ، وعلاج ذلك هو التحامل على أنفسنا وخلق مناسبات لمقابلة عدد معقول من النــاس بحيث نكتسب المــران على المقابلة والحديث معهم .

ولعل العصر الحديث يساعدنــا كثيرا على خلق هــذه المناسبات ، بل لعله يتطوع بخلقها لنــا ، فالتردد على دور

العيادة خطوة أولية نحو المران على مخالطة الناس والاشتراك معهم فى عمل من أعمال الجماعة . يضاف إلى ذلك الاشتراك فى الندوات الثقافية والأندية الرياضية والمنظمات الاجتماعية والسياسية ، فان ذلك كله مما يتيح لنا التعرف إلى الناس بأقل مجهود نتكلفه من أعصابنا ، فى محاولتنا ترويض خجلنا !

والمهم الا نهتم لفشلنا أو شعورنا بالضيق فى المحاولات الأولى .. بل نمضى فى التجربة ، موطنين النفس على أنه من المحتمل جدا أن تصادفنا بضع عقبات على صورة صد أو إعراض أو نفور من جانب بعض أعضاء هذه الهيئات والمجتمعات ، ولكننا حريون على كل حال أن نكتشف فى هذه الجماعات أشخاصا يلذ لنا أن نعرفهم ، لأنهم يشتركون معنا فى اهتماماتنا ، ولا شك أن هؤلاء سيرحبون بصداقتنا . وهكذا نتقدم ببطء — ولكن فى ثقة وثبات — نحو الائتلاف بالناس والأنس بصحبتهم .

وقد يكون سبب الخجل أحيانا أن يكون لدى الشخص عيب جسمانى ظاهر او عاهة تجعله يعتقد انه اقل من سائر الناس ، وموضع نفورهم !.. ومثل هذا الشخص يجب أن يعلم علم اليقين ان الناس لا يكترثون فى الغالب بعاهاته ما لم يتطوع هو للفت نظرهم إليها !.. يضاف إلى ذلك أنه ما من شخص ، مهما كانت عيوبه الجسمية ، إلا وفيه مزية تحبب الناس فيه لو أنه استطاع إبرازها بحيث تكون موضع تقديرهم .. وعندئذ ينعم بما ينعم به سائر البشر من

الصداقة والمودة وحسن المعاشرة ، حتى لينسى عاهته كما ينساها الناس !

كن متفائلا ..!

فالقاعدة الذهبية فى معاشرة الناس هى أن راحتنا مع انفسنا شرط أساسى لراحتنا فى صحبة الناس !.. لذلك يجب أن نجعل من نقط ضعفنا عوامل لبناء شخصيتنا ، لا عوامل لهدمها .. فلا نقر فى أنفسنا أن الحياة قاسية شاقة ثم نكتفى بالكآبة والخمول ، كلا ! بل يجب أن نروض أنفسنا على استخراج اللذة من المسرات البسيطة التى تتاح لجميع الناس ، كى نشعر بالتعويض عن متاعبنا فى الحياة . فقصارى القول أن سلوكنا فى الحياة ينبغى أن يتسم بالشجاعة والتفاؤل ..

والمشاهد المؤلم أن من يرى الحياة سوداء اللون تسود الحياة فى وجهه فعلا ، ومن يتوقع منها البلاء تكون بلاء عليه فعلا ، والتحسر المستمر ينتهى بتخاذل مزمن يباعد بيننا وبين السعادة ، لأننا سنخطىء فى تأويل ما يسنح من الخير والمودة : فاذا تودد إلينا شخص أو أظهر العطف حملنا ذلك منه على محمل التعطف والتنازل والتفضل !.. وإذا تحمس بعضهم فى القول أو ارتفع صوته فى المناقشة حملنا ذلك منه على معنى الإيذاء والزراية !.. الخ .

فالمعول إذن على التفاؤل ، وعلى مدى قدرتنا على أن ندخل فى ذهننا اليقين بأنه مهما كانت أخطاؤنا فنحن أهل

لتقدير الناس ، بحيث نستبعد جنوحهم إلى الإساءة إلينا طواعية ولغير سبب قوى جدا ..!

أما إذا اعتقدنا العكس فاننا سنتحرى تجنب الناس . وليس يمنع من نشوء هذه العقيدة أن نكون من أهل الامتياز . بل إنه يحدث للكثير من المتازين الشاعرين بامتيازهم أن يعتقدوا فى الناس سوء التقدير لمواهبهم ، ولا سيما إذا اتسمت محاولاتهم الأولى فى مخالطة الناس وكسب تقديرهم بالفشل . ومثلهم فى ذلك كمثل الممثل او الموسيقى النابغ الذى يأنس من الجمهور سوء التقدير لأول وهلة فيأبى ان يؤدى دوره أمامه بعد ذلك !

وغير نادر فى ذلك الفريق من أصحاب المواهب أن ينتقلوا من النقيض إلى النقيض : فاذا لم يكونوا محور التقدير الكامل منذ البداية انتقلوا بسرعة إلى النقيض ، فينسحبون من الميدان نهائيا !.. ويغلب ان يكون هذا ناجما عن علة فى التربية الأولى ، فإن تجاربنا فى الطفولة مفروض فيها أن تعلمنا كيف نتقبل الحقيقة المرة .. ونوطن انفسنا على ان الآخرين لهم حق مثل حقنا فى الظفر باهتمام الناس ، وإننا لا يمكن أن نكون محور اهتمام الناس كله ، وفى كل وقت ..!

فالمسلك الصحيح يفرض على صاحبه الا يتعلق بالمستحيل ، وأن يعلم ان كل شخص معرض للفشل ، وأن السعادة فى الحياة ليست مرهونة بالشهرة أو المكانة الاجتماعية التى تفوق المألوف !.. ولعل اكثر الناس استمتاعا بالحياة هم أولئك الذين ارتاحت نفوسهم إلى الواقع ، فهم لا يرون فى

انفسهم اكثر مما يرى فيهم الناس !.. ولكن ما كل إنسان يستطيع هذا ، ولذلك نرى معظم الشقاء ناجما عن لهفتنا على تجنب النقد ، ولهفتنا على ارضاء الناس وكسب رضاهم او كسب إعجابهم وتقديرهم ، فكأننا عبيد لكل من نعلق على رضاهم أهمية كبرى !.. فى حين انه حسبنا من رضا الناس أن نحاول انصافهم والترفق بهم ، وليكن رأيهم بعد ذلك فينا ما يكون !.. فالغالب ان يشغل الناس بذات انفسهم عن انتقادنا ، وأما إعجابهم بنا فأمر متروك للظروف .. فليكن هدفنا ان يقبلنا الناس قبولا عاديا ، وأن نكون جزءا من المجموع ، مطمئنين إلى أن التقدير والاحترام سيسعيان إلينا حين يأتى الأوان ..

حكمة الحياة ..!

ولا بأس فى ان اروى هنا ما ذكرته سيدة عجوز لصحفى راح يتحدث إليها فى يوم عيد ميلادها المئوى ، وقد راقه — بل راعه ! — ما تتحلى به من ذكاء خارق ونشاط واهتمام غريب بمشاكل اليوم ، مما لا ينتظر من « بنت الأمس » .. قالت :

— لاشك عندى فى أن الناس بوسعهم أن يعيشوا ضعف اعمارهم الحالية لو انهم راضوا أنفسهم على عدم الاهتمام والاغتمام لكل صغيرة وكبيرة .. فانك إذا جلست إلى جانبى ونظرت معى الآن من نافذتى لأدهشك ما تلاحظه من إسراع الناس فى غدوهم ورواحهم ، وهم مكروبون ، حتى ما يرون ما يقع تحت أنظارهم من الوان الجمال ودواعى الابتسام .. ولو انك عمرت كما عمرت أنا ، لأدركت أن مشاكل الحياة تحل نفسها بنفسها فى الوقت المناسب ، وأن الاكتراث لها والقيام

والقعود من اجلها لا يجديان فى حلها فتيلا .. ويغلب أن يكون ما اضطربنا له تافها لا يساوى كل هذا العناء الذى عنينا انفسنا به !

والحق أن هذه السيدة على صواب : فانه مما يقصر الأعمار أن نرهق أعصابنا بكثرة التوتر ، وقلبنا بسرعة النبض ، بسبب الغضب أو القلق . فدع القلق تضحك لك الحياة ، وتطول .. تطول ماديا ، وتنتعش ايضا .. لأن صلاتنا بالناس لا يفسدها شىء كما يفسدها القلق والتوتر ..!

وأحسب زيارتنا لطبيب الأسنان خير مثل يضرب لمواجهة الشدائد : فاننا نروض انفسنا عندما يشرع الطبيب فى إعداد ضرس فاسد للحشو على أن نحتمل صدمات الألم ، فنتشبث بجانبى المقعد ، وتتصلب أعضاؤنا .. كذلك الصلات الاجتماعية بالنسبة للشخص الخجول : ضرس يجب أن يحشى ، ويجب أن يحتمل الألم فيه بشجاعة ... ولو اننا عرينا شخصا خجولا من ثيابه اثناء حديثه مع شخص غريب عنه - ولا سيما من الجنس الآخر - لرأيناه متصلب العضلات كانه جالس على كرسى طبيب الأسنان ! ويغلب عايه ان يجد صعوبة فى تركيز ذهنه فيما يقوله له محدثه ، أو محدثته ، لفرط انشغاله بمغالبة توتر اعصابه ..!

كيف تقهر الخجل أثناء الحديث ..

فأما هذا التوتر العضلى والتصلب فى الأعضاء ، فعلاجه إنما يكون عن طريق المحاولة والمجهود المتعمد والمران ..

فعلى الخجول أن يخاطب نفسه باستمرار ، مكررا ان محدثه إنسان مثله ، وليس اسدا سيأكله لقمة سائغة !.. ومن ثم فلا داعى للتوجس والخوف منه .. ثم يجتهد فى التنفس بشكل طبيعى ، ذلك ان التنفس الطبيعى هو مفتاح الحركة الطبيعية الحرة فى الجسم كله ... ثم يحاول ان يصرف ذهنه عن التفكير فى نفسه ، إلى التفكير فى حديث محدثه او محدثته ..!

ويزعم الأطباء ان ذا الجسم الصحيح حرى أن لا يحس بوجود أعضائه ، على عكس العليل او بمن فى عضو من اعضائه ورم .. فالجسم المنتظم يعمل ويؤدى وظيفته دون أن يحتاج إلى تفكير من عقلنا الواعى . كذلك الصحة النفسية ، إذا كانت على ما يرام ، تمت أمورنا وصلاتنا مع الناس بدون ان تحتاج إلى تفكير واع من جهتنا ، وبدون أن نحس بالموقف إطلاقا !.. وأما إذا كانت لنا عادات قبيحة اثناء الكلام او الحركة ، فيجب أن نراقبها كى نكف عنها ، ولكن بدون قلق ، لأن القلق والتفكير فيما عسى أن يقوله الناس ، أو ماذا عساهم قد قالوا فعلا ، لا يمكن أن يساعدنا على حل الاشكال ..

وأما إذا كنت تشكو من ضعف فى القدرة على التعبير ، فخير ما تصنعه أن تقرأ بصوت عال كل يوم فى البيت نصف ساعة ، وأن تتجنب استعمال الجمل الطويلة المعقدة فى حديثك .. واعلم انه فى استطاعتك أن تكتسب سمعة اجتماعية طيبة دون أن تكون محدثا بارعا ، وذلك بأن تكون « مستمعا » بارعا ، فالناس قد يحبون من يحسنون الانصات

إلى كلامهم — ولا سيما الفارغ منه ! — أكثر مما يحبون ذوى الألسن والمنطق ...

جرائر الخجل

وإذا كان الارتباك والتوتر والتلعثم والتعثر من مضاعفات الخجل التى نعانى منها بيننا وبين أنفسنا حين نتصل بالناس، فثمت جرائر للخجل تبدر منا فى حق الناس أنفسهم ، إذ نتجنب اللياقة فى معاملتهم بسبب عقدة الخجل لدينا . وأهم هذه الجرائر ، التى قد تجتمع منها أكثر من واحدة فى الشخص الواحد هى :

أولا : الخلط بين المعارف السطحيين العابرين والأصدقاء الحميمين ، فالمرضى بالخجل لا يعرفون الحد بين الفريقين ، ويعاملونهما معاملة سواء ، فيها رفع التكليف ..

ثانيا : وهم عادة يتوقعون من كل شخص يلتقون به أن يحبهم ويغدق عليهم الوفاء والرعاية ويهتم بأمورهم كافة ..

ثالثا : وإذا أصابهم مكروه أو شعروا بألم نفسانى أو شقوة ، توقعوا من جميع الناس أن يشاركوهم آلامهم وشقاهم .

رابعا : وإذا سعدوا بشىء خيل إليهم أن كل إنسان يجب أن يطير لسعادتهم فرحا ، فلا شغل للناس إلا ما يشغلهم ، إن خيرا وإن شرا ..

وهذه كلها طبعا أخطاء فى السلوك قد تنجم عنها متاعب نفسية ومادية للشخص .. فانه حرى أن يصدم حين يجد

من الناس خلاف ما يتوقع ، فيحمل ذلك على محمل الفتور أو الكراهية له والتصغير من شأنه !.. وإذا قوبل بشىء من التحفظ ممن يرفع معهم التكليف بلا تبصر ، « صعبت عليه نفسه » وتألم لذلك ألما شديدا ، وربما حقد على الشخص حقدا ظالما ، لأنه أول تحفظه تأويلا غير صحيح ..

والغالب على الشخص الخجول أن يعيش من جراء هذه « الفصول » أو « الصدمات » فريسة للتلق ، والتوتر العصبى ، والآلام النفسية المبرحة ، التى لا تقاس أبدا بالتوافه التى سببتها !.. ذلك أنه يعلق أهمية كبرى على الحركات والألفاظ التى تصدر عن الناس ، ومعظم الناس سطحى فى تفكيره ، غير دقيق فى إشارته وتعبيره ...

وعلاج ذلك طبعا أن نضع نصب أعيننا أننا جزء من ملايين من نظرائنا فى هذا العالم ، وأنه لا داعى مطلقا لأن يهتم الناس بنا اهتماما يفوق تلك النسبة ، وهى نسبة واحد إلى عدة ملايين ! اللهم إلا أن يكونوا أصدقاءنا الحميمين أو أهلنا الأقربين .

وهنا « مربط الفرس » كما يقولون . فالمعول على التمييز بين الأصدقاء الحميمين والأهل الأقربين وبين المعارف السطحيين ... بحيث ينبغى أن لا نتوقع من المعارف أو الغرباء أن يشغلوا بنا انشغالا حقيقيا أو يحسوا نحونا إحساسا عميقا بمعنى الكلمة . فقد يلعب الواحد منهم معنا النرد أو الكونكان ، وقد يتحدث إلينا فى الترام ، أو يتبادل معنا « آخر نكتة » .. ولكنه لا يزيد على ذلك كثيرا ،

ولا نشغل باله إذا غبنا عن وجهه ، لأننا لسنا « عاملا فعالا » فى حياته الوجدانية ، ما لم تنشأ بيننا وبينه صلة عاطفية قوامها اهتمام مشترك بشىء ما .. أو تعاطف نتيجة لامتزاج أو تشابه فى الرأى أو المزاج يتجاوز السطح إلى الأعماق ...

فلا يلومن المرء إلا نفسه إذا توقع من هؤلاء أكثر مما يجب ، كما لا يلومن إلا نفسه إذا انتظر الحنان والتدليل من « الثدى الصناعى » الذى يجود إذا ملأته باللبن ، ويبخل إذا تركته لحاله ..!

فالغالب على الناس أن يمنحونا مودتهم الظاهرة فى الرخاء ، وألا يعنوا أنفسهم بنا فى الشدة ، عملا بالمثل الذى يقول « اضحك تضحك معك الدنيا ، وابك تتركك تبكى وحدك ! » .. وهذا طبيعى وإن بدا قاسيا ، ذلك أن الناس مستعدون للاهتمام بنا ومشاركتنا فيما لا يكلفهم مشقة نفسية أو مجهودا عاطفيا أو ماديا ... أما إذا احتاج الأمر إلى هذا المجهود ، فهنا يضنون ، والغرم علينا إذا توقعنا منهم غير ذلك ، فكل امرىء حسبه متاعبه وشغل نفسه . فيجب أن نوطن أنفسنا على ألا نكون عبئا ثقيلا على الناس ، فلا نكلفهم بمعرفتنا أو صحبتنا الما نفسانيا أو مجهودا وجدانيا ، وإلا نفروا منا حماية لأنفسهم من هذا العبء ! ـ وهم محقون ، ونحن المخطئون ـ ولم ننج من السخرية فوق هذا وذاك ، فالمفروض أن نحتفظ بمتاعبنا لأنفسنا ولمن يعنيهم أمرنا ، ولا نكشف عوراتنا النفسية لمن لا يهتم بها .. ذلك أقرب إلى المنطق وأصون لكرامتنا .

أما إذا وجدنا شخصا ، ولو كانت معرفتنا به غير عميقة ، يهمه أن يكشف لنا عن متاعبه ، فيجب علينا أن نكون من الكرم بحيث نصغى له ونظهر له الاهتمام ، حتى لا نجرح كبرياءه إذا كان خجولا ... فإن انتظار الأقل من الناس ، ومنح الأكثر ، آية السلوك الراقى والخلق الكريم ... فإذا وجدت بعد ذلك إقبالا ومشاركة قلبية ممن حولك ، فأنت الرابح دون أن تتعرض للخسارة بانتظار ما قد لا يحدث ... كما أن إضفاء المودة والعطف على من حولك يزيد من حبهم لك ويحملهم على التعلق بك ...

والخلاصة أن السعادة يجب ألا تتعلق بعلاقتنا بالناس ، لأن قلوب الناس خواء لا يعتمد عليها . وإنما يجب أن تتعلق سعادتنا بذات أنفسنا إلى أقصى حد . ومن هنا جاءت أهمية الهوايات الخاصة والتعلق بالفنون ، وحب المهنة التى نزاولها ، فإن ذلك يجعلنا لا نهتم بآراء الناس فينا اهتماما مبالغا فيه يجر علينا الوبال ... ونكون أكثر استعدادا لتقبل الناس على علاتهم بغير تعاسة ولا تحسر .

القناعة كنز !

ومن أكبر الأخطاء أن يقارن الإنسان نفسه بمن هم أسعد منه حالا وأكثر توفيقا فى صلاتهم الاجتماعية ، فهم موضع الإعجاب ومحط الأنظار ومحور الالتفاف .. فذلك لا يؤدى إلا إلى الحسد والقلق ، وخير من هذا وأولى أن نتمتع مع المتمتعين بسحر حديث مثل هذا الشخص الجذاب .. مع محاولة دراسته واستخراج أسرار فتنته وجاذبيته الخاصة ، عسى أن يفيدنا ذلك فى المستقبل ...

ولكن حذار من التقليد ، مثل حذرنا من الحسد والغيرة التى تفسد علينا حياتنا . لأن التقليد دائما مدعاة لمسخ الشخصية ، والتكلف والسخرية ... وإنما الخير كل الخير فى الاقتباس والتنقيح بما يلائم طبيعتنا الخاصة ... فربما كانت للشخص الذى نغبطه صفات ليست لنا أصلا ، مثل الوسامة المفرطة ، أو الطول الفارع أو خفة الدم .. فعلينا أن نتقبل نصيبنا من هذه المزايا بصدر رحب ، وأن نقنع بما قسم لنا — ولا يكلف الله نفسا إلا وسعها — عالمين أن الطبيعة حبت كل إنسان بميزة خاصة ، فعلينا أن نفتش عن ميزاتنا ونبرزها فى غير اقتحام أو ابتذال ، وعلى الله الاتكال !

كذلك إذا حدثت من شخص فعلة أو « فصل بارد » ، كان علينا ألا نقوم ونقعد ويغلى الدم فى عروقنا غيظا ... بل الأولى أن نتلمس له العذر . والغالب أننا إذا وضعنا أنفسنا فى مكانه فسوف نجد له عذرا ونحن نلوم !.. أما إذا لم نجد له عذرا ، فالخير كل الخير فى إهماله ، باعتباره شخصا ساقط المروءة ..

وقد يجد الشخص صعوبة فى أخذ نفسه بهذه القواعد فى بداية الأمر ، غير أن المثابرة والتمرين كفيلين بوصوله إلى النتيجة المطلوبة ، فيزول منه هذا الخجل المفرط وما يجنيه عليه من المتاعب التى ترجع كلها إلى « توافه » فى واقع الأمر ..!

الخجل الجنسى !

ومن الناس من يشعرون بالراحة مع أهل جنسهم ، إما مع الجنس الآخر فهم خجولون جدا ، وهذا راجع إلى عوامل

جنسية لا شعورية يغلب أن تكون عقدة نقص . فمثلا إذا كانت طفولة الفتاة قد انقضت بين نساء متشددات غرسن فى نفسها الغضة الفارق الجنسى بينها وبين أخوتها الذكور ووالدها ... فانها تنشأ وتشب شديدة الارتباك فى معاملة الرجال ، بناء على خوف مكبوت منهم !.. فالارجح أن سلوكنا الجنسى بعد البلوغ متوقف على جو طفولتنا فى البيت إلى حد كبير جدا ، فالرجل الذى كانت له فى طفولته أم مستبدة حرى أن ينشأ على كراهة النساء أو تجنبهن والخجل منهن . فيجب أن نبحث عن العلة بين ذكريات طفولتنا ، فان ذلك من شأنه أن يساعدنا على معالجة سلوكنا الشاذ والوصول إلى الحالة السوية بسهولة .

حاجتنا إلى الأصدقاء !

ولا ينبغى أن نغفل عاملا هاما فى علاج الخجل المفرط وعقدته ، هو وجود صديق حميم مخلص نفضى إليه بمتاعبنا ، كى يهونها علينا ..!

وليس معنى هذا طبعا أن نجعل من صديقنا هذا المسكين « آلة استقبال » نذيع عليها ليل نهار شكاوانا واضطراباتنا النفسية باستمرار .. فالصديق ليس ، « حائط المبكى » ، بل هو حرى أن يضج ويمل هذه المهمة المزعجة للأعصاب . وإنما أهمية الصديق أن يسرى عنه لحظات الضيق الشديد التى يلتبس علينا حلها بأنفسنا ..

وللصداقة شرط يجب أن ننهض به كاملا ، وذلك الشرط هو بذل المودة والعطف بمثل السخاء الذى ننتظرهما به من

صديقنا ، وأن نواسيه كما يواســينا فى اى وقت . ويجب كذلك ان نوطن النفس على الايثار ، بحيث نضرب صفحا عن كل ما قد يكون بيننـــا من خلافات فى الراى او المزاح ، وان نتحمل من الصديق ما لا يخلو منه إنسان من ضيق الصــدر وسرعة الغضب .

وليست هناك طريقة معينة للحصــول على صداقة اى شخص ، صداقة حميمة مخلصة . فلكل شخص ظروفه فى هذا الشأن . وإنما المعول طبعا على قدرتنا على إبراز مزايانا الشخصية فى حالة الصداقة ، وإظهار أنناأهل للوفاء والمودة والمشاركة الوجدانية فى غير اثرة أو انانية ، فذلك مما يغرى الناس بالركون إلينا ، وبالاستعداد لأن نركن إليهم ... كما ينبغى أن نبدى لمن يروقون لنا اننا على استعداد لمصادقتهم ، كى نفتح لهم الباب ، فاذا كانت رغبتهم متبادلة مع رغبتنـــا تقدمنا فى طريق المودة ، وامكن قيام الصداقة المطلوبة التى يبرهن الزمن والتجربة على مقدار صلاحيتها .

الصداقة والجنس !

والأغلب فى الصـــداقة أن تكون بين شخصين من جنس واحد ... وإن كانت هناك طبعـــا صـــداقات مختلطة بين الجنسين .. بيد انها نادرة جدا ، لأن جذور الجنس فى النفس لا تساعد على قيام « الصداقة الافلاطونية » جزافا ، بل لابد من توفر النضج العاطفى والاتزان التام فى الطرفين حتى لا يفلت الزمام .. فيصبح على « افلاطون » السلام !

ومهما يكن من أمر الصداقة بين الجنسين المختلفين ، فهى لا تقوم بريئة صافية إلا علىالأساس الذى تقوم عليه الصداقة بين أفراد الجنس الواحد : وهذا الأساس هو وجود قسط مشترك من الأفكار والأمزجة والأخلاق والاهتمامات الشخصية بين الطرفين ... وحتى الاهتمامات الفردية ، مثل القراءة ، من الأمور التى تساعد على قيام الصداقة ، لأن هواية الاطلاع تجعل العقول متقاربة .. وتفتح المجال للمنـــاقشة والتقدير المتبادل ، لأن المرء مجبول على تقدير من يتجهون فى الحياة مثل وجهته ، وهو يشعر نحوهم بنوع من القرابة العقلية أو العاطفية التى لا تقل عن قرابة اللحم والدم ..!

وغنى عن البيان اننا يجب ألا نتسرع فى تخير الأصدقاء ، بل يجب أن ندقق ونختبر قبل أن نضفى صداقتنا على أحد ، إذا اردنا أن تكون الصداقة شيئا باقيا متينا يعتمد عليه مع تقلب الظروف والأحوال ..

واما أولئك الذين لا يهتمــون فى الحيـــاة بشىء معين فلا يلومون إلا انفسهم إذا اعوزهم الصديق الحميم !.. إذ ماذا يحمل الناس على حبنا إذا لم تكن لنا مزية معينة أو ذوق خاص أو لون محدد ؟ إن الناس لا يسيغون شيئا لا طعم له ولا رائحة ولا لون ، إلا أن يكون الماء ، أو الهواء .. بل ان لهذين طعما ولونا ، وإلا لمـــا احببناهما !..

ويلاحظ بهذه المناسبة أن صداقات الرجـال أقوى من صداقات النساء ، لأن الغيرة عامل لا ينفصل عن حياة الأنثى ،

ولذلك يندر ان تحب امراة امراة أجمل منها واحظى بإعجاب الرجال ... فاذا كانت الصداقة للرجل تقوى ثقته بنفسه عن طريق المودة والتشجيع ، فهى تقوى ثقة المراة بنفسها عن طريق الشعور بالتفوق على صديقتها ...

وبعض الظن إثم على كل حال (...)



مشكلة كل انسان ..

الخوف غريزة .. بل قوة طبيعية فطرت عليها نفوس البشر والحيوان على السواء ، حتى ليرى بعض العلماء انها لازمة للمحافظة على النوع ..

ولكن الخوف إذا طغى فاستبد بالإنسان ، طبع حياته بالوجل .. والتردد .. والقلق .. والخجل .. والشعور بالنقص .. وكلها عوامل من شأنها ان تكبله باغلال لا يستطيع معها المضى قدما نحو حياة ناجحة هانئة ..

وفى هذا الكتاب « الانتصار على الخوف » يعالج « جيمس بندر » — وهو من اقطاب علماء النفس فى امريكا ، ويشغل منصب مدير معهد العلاقات الإنسانية بنيويورك — هذا الموضوع الخطير بطريقته العلمية فى آن واحد :

حاسة « تكتسب » !

كادت شابة فاتنة ، شقراء — يتألق نجمها فى سماء صالات برودواى الموسيقية — ان تقضى نحبها ، إذ اقدمت على تعاطى كمية كبيرة من الاقراص المنومة دفعة واحدة .. لأنها وجدت الديون تتراكم حولها فتسد أمامها كل منفذ وحيلة ، ولم يخطر لها أن من الدائنين من كان مستعدا لأن

يصبر ويمهلها ، لو أنه وجد منها عزمها وتصميما على الجهاد للخلاص من الدين .. ولكنها فى الواقع لم تسع إلى هذا الخلاص من ابوابه العلمية .. ولم تحاول ان تعيش فى الحدود التى يمكنها منها دخلها ، بل كانت دائما تتجاوز هذا الدخل فى إسرافها .. كانت تفتقد سلامة الإدراك وحسن التصرف فى المال !

وسلامة الإدراك ليست مشاعا بين الناس ، وإنما هى حاسة تمكن من الإدراك العام للأشياء وتهدى إلى حسن التصرف فيما يتعلق بها ، وهى — بهذا الوضع — تبدو نادرة الوجود .. وكم من رجال نوابغ ونساء موهوبات ، افتقدوا الإدراك السليم فى شئون حياتهم الخاصة !؟

اعرف مديرا لقسم المبيعات بشركة كبرى ، حرم من حسن الإدراك فى الزواج ، حتى أنه طلق الزوجة « الثالثة » منذ عهد قريب !.. وأعرف فتاة حسناء ، تستطيع أن تكون من اجمل « الموديلات » للفنانين ، ولكنها تسهر فى المنتديات والملاهى ست أو سبع ليال فى الأسبوع !.. كلما ان لى صديقا من مهرة النجارين ، يعمل بجد ونشاط ، ويكسب كثيرا من المال ، ولكنه مع ذلك يعيش وأسرته عيشة بسيطة ، لأنه يبدد رزق اولاده فى المراهنة على خيل السباق !

كل هؤلاء من خيرة الناس ، ولكن فى تكوينهم خرقا يكفى لسده قليل من حسن الإدراك والتصرف .. ويلعب الخوف عادة دورا جوهريا فى حياة أولئك الذين حرموا هداية حسن الإدراك وإرشاد حسن التصرف ..

للخوف عدوى سريعة الانتشار !

ولعل منا من لا يزالون يذكرون تلك القصة التى كانت فى كتب المطالعة الأولية : قصة « الكتكوت » الذى راح يجرى فى الساحة مفزوعا وقد خال أن السماء تهبط لتنطبق على الأرض ، فما أن رأت بقية الدجاج جزعة حتى انطلقت بدورها تبحث عن حمى وملاذ .. وكل ما كان هنالك لم يعد أن ورقة ذابلة هوت من إحدى الأشجار فمست ذيل « الكتكوت » السريع الخوف !

بل لعل منا من لا يزال يذكر ذلك الحادث الذى أثار الذعر فى أمريكا بأسرها منذ حوالى عشرين عاما .. إذ كان « أورسون وليز » يقدم برنامجا إذاعيا ، فخطر له أن يخرج رواية « غزاة من المريخ » ، وهى قصة انساق فيها الروائى الإنجليزى « هـ.ج. ويلز » وراء الخيال فرسم صورة وهمية لما يحدث لو أن كوكب المريخ كان مأهولا ، وهبط سكانه ليغزوا الكرة الأرضية !.. وانساق « وليز » بدوره مع الخيال ، فأخرج الرواية فى قالب واقعى ، وبدأها — دون تمهيد يوحى بأنها قصة — بأن أذاع نبأ هبوط مخلوقات من السماء فجأة ، وشروعها فى احتلال بعض المواقع ..

وجزع الكثير من الأمريكيين الذين كانوا ينصتون إلى البرنامج الإذاعى ، واستبد بهم الهلع .. فهجروا المدن وانطلقوا إلى التلال وقد حمل كل منهم أقصى ما استطاع أن يحمله من متاع !

وكان مثلهم مثل تلك الفتاة الفنانة ، و « الكتكوت »

المذعور .. تسلط عليهم الخوف فدفعهم إلى تصرفات طائشة خرقاء .. ولو أنهم حكموا الإدراك السليم ، لجنبوا أنفسهم هذا الهوس المزرى ..

العالم فى حاجة إلى زعماء !؟

والمرضى بالوهم يفتقدون سلامة الإدراك لما يتعلق بالصحة ، فهم كالمصابين بالأمراض النفسية العصبية ، يتركون قيادهم للوهم كى يدفع بهم إلى القنوط .. والأمل الوحيد لهؤلاء الخائفين هو فى أن يتعلموا كيف يمارسون الإدراك السليم ، فهم إذا مرنوا عليه انجلت عنهم المخاوف ..

ومن ثم فهم عادة فى حاجة إلى شخص يحترمون رأيه ، ويتقبلون حكمه ، ويرتاحون إليه ، فيتبعون توجيهه لهم .. ومن أصلح الأشخاص لهذه المهمة ، الطبيب الأنيس ، البشوش ، اللبق ، الذى يرى أن واجبه فى أن يبرىء مريضه لا فى أن يستبقيه تحت رعايته أطول مما ينبغى .. ومن ثم فهو يعين المريض على الشفاء بأن يطمئنه ، ويهدىء من هواجسه ، ويوقظ الإدراك السليم فى نفسه ..

وأنا أومن عن يقين بأن أعظم وأروع الصفات التى تمتاز بها الطبيعة البشرية هى أنها قابلة للنمو فى كافة العصور .. ولولا ذلك لما تطورت المدنيات .. ولكن سر فترات الركود والخمول وعدم التقدم ، هو فى أن الزعماء الذين يتقدمون للأخذ بيد البشرية ، لا يؤتون البلاغة وقوة الإقناع الكافيين لحث الناس على نهج الطريق الصحيح

فلنواجه الحقائق ..

ولعل أعمق مأســاة فى حياتنا جميعا ، هى اننا دائمـا لا نرحب بالحقيقة ولا نستجيب لهـا إذا واجهتنا .. فلو أن رئيس التحرير فى إحدى دور النشر فقد منصبه ، لأشاح عن اى منصب يعرض له طالمـا كان اقل درجة أو مرتبا ، ولعاش حياته يتشبث بأمجاد المـاضى ، حتى إذا اكتهل وجاوز مرحلة النشاط ، تبين حماقة تصرفه ، وندم على ما أضاع من فرص !

ولو ان اى شخص ممن يعانون الخوف ، تقبل هذه الحقيقة وآمن بأن فى مقدورنا أن ننمى فى نفوسنا حسن الإدراك وبعد النظر ، لنحل مشكلاتنا اليومية على خير وجــه .. لو آمن فريســة الخوف بذلك ، لحظى بطفــرة هــائلة تقربه من السعادة ..

فنحن نســتطيع فى الواقع أن ننمى فى نفوســنا حســن الإدراك ، ولكن .. لو شــئنا وأردنــا !... وكم من آلاف البائسين الذين كان الخوف الطائش يشل طموحهم ويعرقل تقدمهم ، وجدوا السبيل إلى الطمأنينة والسكينة ، واتضحت لهم أسباب تحفزهم على الجد فى الحياة ، لمجرد انهم آمنـوا بدعوة الإدراك السليم !

الخوف اسرع منا جريا ، فلا سبيل للفرار منه !

امامى وانا اكتب هذا الفصل من كتابى ، نسخة من صحيفة نيويوركية تحمل صورة لامراة جميلة ، وقد كتب فوقها بخط عريض : « تهرب ، من شدة الخوف » .. وجاء تحتهــا : « مسز (....) التى تبحث عنها سلطات البوليس فى اربع

عشرة ولاية ، لتزف إليها التأكيد بأنها غير مصابة بالسرطان . فان هــذه السيدة التى تبلغ الثلاثين من عمرهــا ، هجرت أولادها الثلاثة واختفت حين استبد بهــا الخوف اثر فحص طبى خاطىء ، أوحى إليها بأنها مصابة بالسرطان ! » .

ومع أن حال هذه السيدة يدعو للرثاء والاشفاق ، إلا اننا لا نملك إلا أن نقرر أنها محرومة من الإدراك السليم ، وإلا لأدركت أن الفرار لن يحل مشكلتها ، لأن الخوف عادة أسرع منا جريا ، فكلما خيل إلينا اننا سبقناه ، ألفيناه ماثلا أمامنــا يتقدمنا .. ولو أن هذه المرأة لاذت بالإدراك السليم ، لقــال لها : « اثبتى واصــمدى .. يجب أن تواجهى الحقائق .. فحتى إذا كنت مصابة بالسرطان فعلا ، فان عليك أن تبحثى عن العلاج .. ثم ، من أدراك ؟.. لعل الطبيب اخطأ ، ولعلك لست مريضة ، فلم لا تعاودين الفحص مرة أو اثنتين أو ثلاثا على أيدى أطباء آخرين ؟ » .

جاءتنى منــذ أيام امرأة تشكو لى شقوتها .. فمنــذ عام ونصف هجرت زوجها ولما يكن قد انقضى على زواجها منه ستة شهور !.. وأدركت من إجابتها على الأسئلة التى وجهتها إليها أنها كانت تشتط فى الأنانيــة كالأطفال ، وكانت تجهل أول مبادىء الحب .. فان الحب ينمو بالعطاء ، وينكمش بالأخذ .. ينمو كلما جاد المرء بعواطفه ، ويقل كلما طمع فى أن ينال مزيدا من صاحبه .. فاذا لم يعن المحب إلا بإرضاء نفســه وعواطفه ، وإذا هو أفسح قلبه ليخزن السخائم والمنغصات ، فكيف يبغى أن يزدهر حبه ؟

قد تحاول زوجة شابة أن تعد بعض «البسكويت» لزوجها ، فاذا هى تتركه فى الفرن زمنا أطول مما ينبغى ، فيغدو أسمر اللون .. وهنا يحدث أحد أمرين : إما أن يكون الزوج أبله ، فينتقد البسكويت ويعيب صنعته .. أو أن يكون على قدر من سلامة الإدراك ، فيطرى البسكويت ، ويملأ قلب الزوجة الواجفة ابتهاجا ، ويشجعها على أن تكون فى المرة المقبلة أكثر اتقانا وإجادة ..

فن السؤال ينمى حسن الإدراك

وقد يعود الزوج إلى داره يحمل إلى زوجته نبأ حصوله على علاوة .. ومع أن هذه العلاوة ربما تكون جاءت أقل مما كان يطمع ، إلا أن مجرد ظفره بها يدخل الفرحة إلى نفسه .. وهنا – أيضا – يحدث أحد أمرين : إما أن تكون الزوجة حمقاء فتسفه من قيمة العلاوة وتحط من قدرها .. أو أن تكون عاقلة ، فتبدى ابتهاجا بها ، مهما كانت ضئيلة .. فأى الأمرين أدعى لتشجيع الرجل وحفزه على مضاعفة جهوده فى عمله ؟

إن الإدراك السليم يجيب عن هذا السؤال قائلا : « ثانى الأمرين بالطبع ! » .

ولكن ، هل من وسيلة بسيطة لتنمية الإدراك السليم ؟

أجل .. هناك طريقة تتمثل فيما نسميه : « فن السؤال » .. مثال ذلك أن عاملا فى (نيوجيرسى) ، أرهقه تدبير العيش لأسرته المؤلفة منه ومن زوجته وطفليهما ، فسأل زوجته : « كيف نستطيع أن نغالب ارتفاع الأسعار يا حبيبتى ؟ » ..

فاقترحت من ناحيتها أن تعمل على الحد من النفقات التى تصرف على الطعام .. ولكن هذا الحل لم يكن كافيا ، فانتهى الزوج إلى بيع آلة ثمينة للتصوير كان يملكها ، واشترى ثلاجة لحفظ الأطعمة .. وعمد إلى وضع برنامج لابتياع المقادير اللازمة من الطعام للأسبوع كله ، معتمدا على الثلاجة ، فاذا الابتياع بالجملة يحدث وفرا فى أثمان الطعام ، ووفرا فى كمياته ..

وهكذا ساعده السؤال الذى وجهه إلى زوجته ، على تنشيط ذهنه والعثور على مخرج ملائم ..

الخوف من الخطأ يعرقل البت فى الأمور

وإذا كنت من صرعى الخوف ، فمن المرجح أنك لا ترضى عن الكثير من قراراتك ، وهذا التردد من شأنه أن يفسد الكثير منها ، فلا تلبث أن تفقد ثقتك فى قدرتك على الحكم والبت ، وتصبح متشائما ، فيخيل إليك أن الحظ يعاندك ويعاديك .. وكلما أوغلت فى الارتياب فى مقدرتك ، ازدادت مخاوفك !

ولكن .. لا تدع هذا يثبط عزيمتك وهمتك .. فان الإدراك الصحيح كفيل بأن ينقذك لو شئت أن تجربه !

اعتدت فى الحلقات الدراسية التى أعقدها لتلاميذى من أعضاء الهيئات الإدارية فى الشركات ، أن أسألهم عما يعللون به سلامة القرارات التى يصدرونها فى أعمالهم .. وقد لاحظت أنهم يجمعون على أن هذه السلامة لا ترجع إلى موهبة خاصة ، وإنما مردها حسن الإدراك فحسب .. ولعل من المهم فى

هذا المجال انهم يعترفون بأن مقدرتهم على وضع القرارات الصحيحة إنما تولدت عن التجربة والخطأ .. فهم يسعون بغاية جهدهم ، ويدعون النتائج للمقادير دون أن يحملوا أنفسهم همها ، فما ينبغى لهم ان يزعزعوا صحتهم بالتفكير فى أمور خرجت من نطاق قدرتهم وغدا زمامها فى قبضة قوى فوق نفوذهم .. وما ينبغى أن يشيعوا بقلقهم وترددهم روح الاضطراب والارتباك بين من يعملون تحت امرتهم ..

وهم يشيرون بخمس خطوات لمن يشاء أن يحذق فن اتخاذ القرارات الصحيحة :

الخطوة الأولى: جمع الحقائق أولا ، فليس لذوى المسئولية أن يعتمدوا على مجرد التخمينات ، وأن يعرضوا الأموال المستثمرة فى المشروعات التى يديرونها للضياع نتيجة الحكم على الأمور على ضوء تقديرات غير مدعمة بأسانيد ، وإنما هم يستعينون بالخبراء ، ومعامل التجارب والأبحاث ، وإحصاءات السوق ، والهيئات المختصة ..

ومن هذا نستطيع أن نقتبس لأنفسنا مبدأ لحل مشكلاتنا ومخاوفنا الشخصية ، فعلينا أولا أن نجمع الحقائق إذا شئنا أن نستغل ما لدينا من وقت أو جهد . ومن الجهات التى يمكن أن نستعين بها فى هذا الصدد ، المكتبات العامة ، التى نجد بين جدرانها مراجع نسترشد بها فى كل موضوع .

الخطوة الثانية : تحرى الوقت الملائم لكل قرار .. إذ ينبغى أن تكون سريع البت فى الحالات التى لا بد فيها من

قرارات عاجلة .. وأن تعنى ، ما وسعتك العناية ، بتحرى الدقة فى القرارات الهامة ، فان هذه تحتاج إلى شىء من الأناة والتريث .

وقياسا على ذلك — فى الشئون الشخصية — لو افترضنا ان شخصا فقد عمله ، فان عليه أن يقرر من فوره البحث عن عمل آخر ، إذ لابد له من أن يوفر القوت لنفسه .. أما إذا كان باقيا فى عمله ، ولكنه غير راض عن المنصب الذى يشغله ، فليس له أن يستقيل فورا ، بل عليه أن يبذل جهدا مضاعفا لتحسين حاله ، أو أن يضع خططا دقيقة مدروسة للبحث عن عمل آخر ..

فاذا قرر البحث عن عمل آخر ، فان عليه أن يحدد أولا نوع العمل الذى يشعر انه اقدر على النجاح فيه .. وأن يبنى هذا التحديد على أساس من الوقائع والحقائق .. فاذا ما اطمأن ، شرع فى رسم الخطط للحصول على العمل .. مع الحرص على التشبث بالمنصب الذى يشغله ريثما تنتهى خططه إلى النجاح .. وهذا هو منطق الإدراك السليم !

وفى امريكا ، دلت الإحصاءات على أن ٨٤ فى المائة من السكان لا يستخدمون سوى ٣٠ فى المائة من كفاءاتهم ومقدرتهم .. أما الستة عشر فى المائة الذين يستخدمون كفاءاتهم وإدراكهم السليم اكمل استعمال ، فهم اقل أهل أمريكا تعرضا للمخاوف !

والخطوة الثالثة : لا ينبغى إرجاء عمل اليوم إلى الغد .

ومما يؤثر عن « بنجامين فرانكلين » أنه كان يعتبر التسويف

نوعا من السرقة ، لأنه يحرم المرء من الفرص . وهذا صحيح بالنسبة للخوف صحته بالنسبة للعمل ، فاذا أنت تركت الخوف يمضى فى حال سبيله دون أن تقضى عليه ، نما واستفحل ..

لذلك يحسن أن تبدأ فورا بالتخلى عن عادة التسويف إن كنت مصابا بها .. واحرص — فى البداية — على البت فى صغار الأمور دون إرجاء ، فلا تلبث أن تجد البت فى الكبير منها يواتيك بسهولة ..

والخطوة الرابعة : تعرف حكم الغير واحترمه ، إذا ما ترددت فى الاطمئنان إلى صحة قراراتك . فان آراء الغير تشحذ قدرتك على انتقاد قراراتك ، وعلى تحرى الصواب . وقديما قيل أن رايين خير من راى ، ومن ثم فاعرض آراءك على أصدقائك وزملائك لتتعرف حكمهم عليها ..

وإنى لأعرف رئيسا لتحرير إحدى المجلات ، اعتاد أن يعد نماذج لغلافات أعداد مجلته ، ثم يعرضها على خادمه وساعى مكتبه وبعض أصدقائه .. وهو يهتم اهتماما خاصا بآراء الخادم والساعى .

والخطوة الخامسة : اصغ إلى كل هاتف ينبعث فى نفسك .

قرأ أحد صناع العدسات الابصارية مرة مقالا عن الجمع بين نوعين مختلفين من النظارات ، فاذا بهاتف فى نفسه يسائله : لم لا تجمع بين مقاسين مختلفين من العدسات فى عدسة واحدة ؟!

وتملكته الفكرة حتى أنه باع فى سعيه لتحقيقها كل ما كان يملك !.. وكان أصدقاؤه يشفقون عليه ، وزوجته تظنه قد جن .. ولكنه انتهى إلى نجاح فى إنتاج العدسات المزدوجة اغرى الكثيرين على أن يسارعوا إلى إمداده بالمال ليبدأ مشروعا كبيرا أثرى من ورائه !

والزعماء والقادة فى مختلف نواحى النشاط يصغون إلى ما ينبعث فى أعماقهم من هواتف .. وليس معنى ذلك أنهم ينساقون وراءها انسياقا أعمى ، وإنما هم يقدرونها بمقياس تجاربهم ، ويجمعون الحقائق ، ويتحرون الوقت المناسب — متفادين الإرجاء والتسويف إذا ما حان — ثم يتخذون قراراتهم ..

هذه هى الخطوات التى تستطيع — وأستطيع أنا الآخر — بفضلها أن نبت فى الأمور بقرارات صحيحة ، وأن نتخلص من الخوف من الشروع ، ومن التردد فى البت ..

الخجل سخافة منشؤها الخوف !

هل تذكر تلك الآونة من عمرك ، التى كان الخجل خلالها يسيطر عليك ؟.. وهل تذكر الألم الذى كنت تعانيه والحرج الذى كان يتولاك بسبب هذا الخجل ؟

تبين الدكتور « أ. ا. روباك » — من أقطاب علماء النفس — أن ٣٥ فى المائة من البالغين فى أمريكا ، يعتقدون أن الخجل والارتباك هما العقبة الكؤود فى طريقهم إلى النجاح فى الحياة !

وليس الخجل لدى الشخص الناضج نوعا من الكبرياء ، ينبع من حب الذات .. وإنما هو ينشأ عن خوف المرء من ان يسىء الناس تقديره .. وعن خوفه من أن يكشف فى احاديثه وتصرفاته عن شىء من الجهل .. وعن خوفه من ان يخفق فى الفوز باعجاب سواه .. فالخجل — على هذا الضوء — عبارة عن .. خوف !

والتصرفات التى تصدر عن الشخص الخجول تصرفات لا شعورية — فى حقيقتها واصلها — يرمى بها إلى ان يعفى نفسه من الخوف والشك ، فلا تلبث ان تحول بينه وبين الشهرة والرقى ، وتحمله على أن يرفض الفرص ويتهرب منها ..!

والواقع انك لا تخشى ابدا ما تفهمه وتدركه ، فليس يبعث الخوف فى النفس سوى الشىء المجهول ، المبهم .. وهذا الخوف يجعلك خجولا ، مترددا .. وكثير من الناس يحجمون عن سؤال الغرباء عنهم ، إذا ضلوا الطريق فى مدينة كبيرة مثلا ، مع ان الأمر لا يستدعى الخجل .. لأن كل إنسان معرض لأن يحتاج إلى إرشاد الغير ، ولأن هذا الإرشاد واجب على كل من أوتى المعرفة .. والمثل القديم يقول : من قدم السبت وجد الأحد ! » .

ولعلك خبرت يوما ذلك الموقف المحرج الذى يحدث إذا تقدمت بسؤال لشخص غريب ، فاذا هو يعرض عنك ويتجاهلك ويمضى فى طريقه !.. ولكنك ما كنت لتعانى الحرج و « الخجل » لو انك واسيت نفسك بإقناعها بأن الغريب هو

الجدير بالرثاء ، لأنه خجول ، وخجله هو الذى جعله يفر من الاستماع إليك ومساعدتك ..

والواقع ان معظم الناس يتهيبون الاتصال بمن لا يعرفون .. وكم من شبان دعوا لمقابلة مسئولين ارادوا ان يعهدوا إليهم باعمال ، فراحوا يطوفون بمكان اللقاء مرات ومرات قبل ان يستجمعوا جراتهم ويلجوه .. وهذا التردد من شانه ان يجعلهم — إذا ما اجتمعوا بالمسئولين — فى حالة لا تخلف أثرا طيبا فى نفوس هؤلاء ..

لذلك فمن اهم الأمور لك — إذا كنت مقدما على ميدان الأعمال — ان تهزم الشعور بالخجل ، لكى تصل إلى غاياتك .. إذ ان تهيب الناس كفيل بأن يؤثر على تفكيرك ، وأن يشل المواهب التى لديك والقوى التى فى نفسك ، وأن يسلمك حيرة وعى وبلادة ذهن .. ومثل هذه الحال فى دنيا الأعمال قد تضيع الفرص ، لا عليك وحدك ، بل وعلى الأعمال التى تمارسها ..

ولو انك انعمت النظر فى الخجل لوجدته لونا من السخافات الحمقاء .. إذ ما الذى يجعلك — او يجعل اى شخص رشيد — فى حرج وخجل أمام اى شخص آخر ؟.. إن هذا الشعور لا يعود عليك بالاحترام ، ولا يبديك فى نظر الغريب بمظهر الشخص الذى يوليه حقه من الاحترام .. انه يوحى للغريب بانك تفتقد الثقة فى نفسك ومواهبك ، فلا يلبث ان يحكم عليك بانك لم تستكمل بعد نضوجك .. وهذا هو الحق ، فان

الخجل نوع من نقص النضوج النفسى والحسى ، ينبعث عن تاخر الشخص فى اجتياز مرحلة المراهقة ــ النفسية ــ والتغلب على مخاوفها ..

خطوات للتغلب على الخجل

وخليق بك إذا كنت تشعر بالخجل وتريد ان تتغلب عليه ، ان تتبع الخطوات التالية :

اولا : اعن بنفسك .. فاستكمل نموك وصحتك واصلح عاداتك وتصرفاتك وملبسك .. فان هذا يجعلك تطمئن إلى مظهرك وإلى كل ما يصدر عنك فيبعث الثقة فى نفسك .. واحرص على الظهور بمظهر المعتد بنفسه ــ فى غير غرور ــ فلا تلبث أن تعتد بها فعلا .

ثانيا : اعن بكلامك .. قل ما ترمى إلى قوله ، وتخير الكلمات الدالة على المعنى الذى تهدف إليه .. وإذا استدعى الأمر فلا تتردد فى أن تتلقى دروسا فى فن الحديث والمناقشة والإلقاء .. وتعلم كيف تحسن الإصغاء إلى الغير .. وتذكر دائما أن الكلام الطيب ذو طابع مزدوج .. فبينما تتكلم ، يحسن بك أن تفكر فيما تقول ، وأن تفكر فيمن ينصتون إليك ، فتطلع إليهم بوجه بشوش يرتسم عليه من التعبيرات ما يجعلهم يستجيبون لوقع حديثك .. وإذا حرصت على التفكير فى هاتين الناحيتين فلن تجد فرصة للتفكير فى نفسك ، وبالتالى للخجل ..

ثالثا : توقع الاعتراضات : فمن مستلزمات الحديث ــ الاجتماعى والتجارى على السواء ــ أن يعترض المنصت

استرسال المتكلم ، وإن يقاطع عباراته ، لأن الحديث تبادل وتجاذب .. فلا تدع الاعتراض يربكك أو يشتت فكرك او ينسيك النقطة التى كنت تتحدث عنها .

رابعا : كن مؤمنا بنفسك : أوح إليها بأنك ذو قيمة فى الحياة ، لأن لك مواهب وكفاءات خاصة .. ولكى تقنعها ، اكتب بيانا بالمواهب والميزات التى ترى أنك احرزت منها فوق المتوسط : كالذكاء ، والمعرفة ، والمثل العليا ، والدخل ، والعمل ، والصحة .. وما دمت لا تبالغ أو تغالط ، فثق أن إدراكك لمواهبك كفيل بأن يطمئنك ، وبأن يطلعك على نواحى ذاتك وحياتك ، وبأن يفسح أمامك المجال لاصلاح ما يحتاج منها إلى الاصلاح .

خامسا : فكر فى الشخص الذى يساورك الخجل إذ تتحدث إليه .. إن فى حياته هو الآخر فترات يراوده فيها الشك ، والهم ، والقلق ، والخوف ، ولعلها تسلمه إلى الخجل ، فاشفق عليه ، وتناس نفسك فى سبيل تفهمه وتمهيد الجو له كى يغالب خجله إزاءك ، ورحب به ، وابد أمامه من العواطف اصدقها ، تجد ان لا سبيل للخجل عندك ..

سادسا : تعشق بعض الهوايات التى تستطيع أن تمارسها مع الغير مرة او اثنتين فى الأسبوع .. أو التحق ببعض الدراسات الإضافية أو المسائية .. فان اتجاهاتك الجديدة واصدقاءك الجدد سيشجعونك على ان تشكل شخصيتك فى القالب الذى يجتذب الغير إليك ، وسيبعث فى نفسك الشعور بالفخر ، فلا تجد وقتا للخجل ..

ومن الطبيعى ان مغالبة الخجل تحتاج إلى وقت ، وقد تعترضك عوامل تعرقلك أو تحدث شبه نكسات ، ولكن هذا لا يجب ان يثنيك عن هدم عاداتك وتصرفاتك القديمة ..

الثقة فى النفس وفى الناس

عندما تألق نجم الممثل « ويل روجرز » فى سماء ملاهى « برودواى » ، دعاه المنتج السينمائى « وليم فوكس » يوما وقال له : « ما رأيك فى أن تؤدى أدوارا فى أفلامنا ؟ » .

وابدى « روجرز » قبوله للفكرة ، فقال له « فوكس » : « إذن ارجو أن تزورنا ، وأن تحضر معك محاميا لكى يدرس العقد ، حتى نبدأ فورا .. » .

ودهش فوكس حين رأى « روجرز » يقبل منفردا ، دون استشارة أحد ، بينما كان هو قد أحاط نفسه بمحاميه ومستشاريه .. وبعد المجاملات العادية ، سأله عن محاميه ، فقال روجرز :

— وما حاجتى إلى محام ؟.. اتحب أن أملى عليك صيغة عقد مناسب ؟

وتبادل فوكس ومستشاروه ابتسامة استخفاف ، بينما شرع الممثل يملى : « يوافق ويل روجرز على الظهور فى أفلام شركة فوكس ، كما تتعهد شركة فوكس بأن تدفع لويل روجرز اتعابا عن الادوار التى يؤديها » .

وبهت المحامون ، ولكن « فوكس » أقر العقد ووقعه ، فكانت هذه بداية رابطة سعيدة عادت بالخير على روجرز وفوكس .

واعرف أخوين يمتلكان شركة ناجحة للتصدير ، انشأها اكبرهما ثم ضم شقيقه إليه ، دون أن يعنيا باتخاذ أية إجراءات قانونية ، أو تحديد نصيب كل منهما ، بل أن كلا صار يأخذ ما يحتاج إليه عندما يحتاج إليه .. ومع ذلك فان شركتهما تسير فى ازدهار ونجاح ..

ونحن اليوم احوج ما نكون إلى الثقة فى الناس والاطمئنان إليهم .. بل ان الثقة عنصر جوهرى نحتاج إليه فى علاقاتنا بالناس ، وفى إيماننا بالآراء والأفكار ، وفى نظرتنا إلى نواحى الخير فى كل الأمور .. إنها أساس العلاقات الطيبة بين بنى الإنسان ..

وفوق ذلك ، فان إظهار الثقة كفيل بأن يبعث على الطمأنينة .. طمأنينتك أنت ، وطمأنينة أولئك الذين تتصل بهم فى حياتك اليومية .. ونحن إذ نبدى الثقة بالناس ، نوحى إليهم بأننا نضع فيهم آمالا جساما .. وهذا من شأنه أن يحفزهم على الخير .. ويحفزك أنت الآخر !.. ولقد اثبت علم النفس الحديث — بما لا يدع مجالا للشك — أن ما يخالجنا من إحساس نحو الناس ، مقياس دقيق لما لدينا من إحساس نحو أنفسنا .. فاذا توقعنا السوء من الغير ، امطنا اللثام عن ضعة فى نفوسنا ، أو عن ضعف تقديرنا لها .. ومن ثم فخير ما ينبغى أن نبدأ به هو أن نقيم وندعم فى نفوسنا الإيمان واليقين والثقة ..

وعلى العموم ، ففى وسعنا أن نقول أن جميع الناس الذين يعانون من انهيار فى مشاعرهم وعواطفهم ، أو بمعنى آخر ،

الذين ينفرون ويشيحون عن الغير ، إنمـا يكنون فى نفوسهم شعورا بضآلة شأنهم .. وينشأ عن افتقارهم إلى الإيمـان بأنفسهم والثقـة فى غيرهم ، خوف وقلق ينتهيـان بهم إلى المصحات العقلية .. إذ أن تعطشهم إلى الإيمان والثقة فى الغير ، يستفحل حتى يضطرهم إلى محاولة الفرار منه باللجوء إلى الخبل والجنون !

والواقع ان الثقة فى الغير والطمأنينة إليهم لون من الوان الحب دعت إليه الديانات والفلسفات .. ولعل أبشع أنواع الخوف هو ذاك الذى يتأتى عن افتقار إلى الإيمان بالله ..

الذكـاء أم الإيمـان ؟؟

واعتقد ان مدنية عصرنا الحاضر تساعد على تنمية أذهاننا وتفكيرنا اكثر مما تعمل على تنمية ذكائنا .. اعنى انها تتجه بنا إلى شحذ نشاط أذهاننا على حساب بصائرنا وأرواحنا .. ومن الأمثلة الدالة على ذلك ، اننى تلقيت فى حياتى دراسات جامعية فى اكثر من خمس وسبعين مادة ، ولا اذكر ابدا ان واحدا من الأساتذة الذين درست عليهم حاول مرة أن يربط بين المـادة التى يدرسها وبين القيم الروحية بطريقة مباشرة .. ولقد ظللت ست عشرة سنة ألقى دروسا فى الكليات والجامعات ، ولست اذكر — فى كل علاقاتى بزملائى — أن منهم من حاول ان ينشىء صلات بين ميدان دراساته وبين السمو بالروح البشرية ، اللهم إلا واحدا او اثنين على الأكثر .. وإنما كان الهم الأكبـر للجميع ، هو التعمق فى موادهم لمجرد المعرفة بهذه المواد فحسب .. اى انهم يأخذون العلم

لمجرد العلم ، لا كوسيلة لتقريب الإنسان إلى اخيه الإنسان ، او إلى الله !

القيم الروحية أجدى من المعرفة ..

والحقيقة ان عالمنا فى حاجة ماسـة إلى القيم الروحيـة اضعاف حاجته إلى المعرفة .. فان الروح البشرية تحتاج إلى تهذيب وتنقية وتنميـة فوق ما تؤدى إليـه المعرفة والتنمية الذهينـة والفـكر .. وهـذا هو السبب فى أن الحـروب والاضرابات والطلاق وغيرها من الوان التداعى فى العلاقات البشرية لا تفتأ تفرقنا ..

ويشرح العالم العالمى « البرت اينشتاين » هذه النقطة من ناحية اخرى فيقول : « يبدو أن كمـال الوسـائل وفوضى الأهداف ، هى طابع عصرنا .. فلو كنا نرغب — مخلصين ، متحمسين — فى سلامة ورفاهيـة جميع البشر وفى تنميـة مواهبهم تنمية حرة مطلقة ، لما اعوزتنا الوسيلة إلى مثل هذه الحال .. بل لو ان قسما صغيرا من الجنس البشرى كافح فى سبيل مثل هذه الغايات ، لتجلى على مر الزمن سموه على كل البشر » .

وما الإيمان بعد كل هذا ؟.. ان القواميس اللغوية تضم عشرات التعريفات له ، ولكنى أوثر من بينها هذا التعريف : « إنه الاعتراف بالحقائق الروحية والمبادىء الخلقية وبأن لها سلطة شاملة وقيمة سامية » .

ثم .. لنذكر دائما ان القلب هو الذى يحس بالإيمـان ، وليس العقل !

الإيمان .. والاكتشافات العلمية

ونحن حين نؤمن بالعدالة الإلهية ، نتيح لأنفسنا أعظم مورد للأمن والطمأنينة ، وخير رد على جميع مخاوفنا !.. والإيمان بالعدالة الإلهية مسألة شخصية ، على اننى أحب ان اذكر هنا مثالا لما يتأتى عن الإيمان :

فمنذ سنوات عديدة ، اقبل « تشارلس كيثرينج » — من اهالى وايتون بولاية أوهايو الأمريكية — على سيارته ذات صباح ، وراح يدير اليد التى تحرك محركها ، حتى إذا احس بالتعب قال لنفسه : « لابد ان ثمة طريقة خير من هذه ، فقد كادت ذراعى تنخلع » .. وفى مساء ذلك اليوم ، لجأ إلى «ورشة» صغيرة اقامها فى داره ليعمل فيها فى أوقات فراغه ، وكتب عشر وسائل لتحقيق طريقة لإدارة محرك السيارة اوتوماتيكيا .. واخذ يجرب كل طريقة على حدة ، ، حتى توصل إلى الطريقة التى عرفت باسم « ديلكو » .

ولقد اطرد اكتشافنا لنواحى تطبيق القوانين العلمية بسرعة عجيبة خلال السنوات الخمسين الأخيرة ، وكان من جراء ذلك أن اصبحت فى خدمتنا السيارات ، والطائرات ، والجرارات ، والغواصات ، والمذياع ، والتليفزيون ، ومئات الأجهزة الآلية .. ومع ذلك ، فان القوانين العلمية التى اتاحت لنا كل هذه الأشياء ، كانت معروفة فى أزمان الإغريق والرومان !.. ذلك لأنها من وحى القوانين الطبيعية .. والإنسان لا يخلق القوانين الطبيعية ، لأنها وجدت مع الطبيعة ، وإنما هو يرفع الحجب من وقت إلى آخر ، ليلقى

نظرة خاطفة على إبداع المبدع الأكبر — الله — وعندما نكشف فى هذه اللمحات القانون الطبيعى الذى يخضع له السرطان — مثلا — فاننا لن نلبث ان نسيطر على السرطان .. فان هذا القانون موجود ، ولكنه بحاجة إلى من يهتدى إليه ..

ونحن إذ نقول « القوانين الإلهية » ندرك أن هناك من سيسىء فهم ما نقصد .. ولكنى شخصيا أعتقد ان القوانين الإلهية واحدة فى جميع الأديان والعقائد .. وفى وسع كل امرىء أن يبصر بالقوانين الإلهية ويمارسها ولو لم يكن يتردد على الكنيسة .. ومن ناحية أخرى ، يرى البعض أنهم بحاجة إلى ان يشهدوا الطقوس الدينية كى تثير فى نفوسهم الرغبة فى التفكير فى الأمور المتعلقة بالإيمان والقانون الإلهى ..

ولقد وفق الدكتور جوردون آلبورت حين قال ان « الإيمان فى اصله هو اعتقاد المرء بصلاحية هدف من الأهداف وإمكان بلوغه » .. فاذا جعلنا الإيمان — بمعنى الثقة — بالجنس البشرى وبأنفسنا وبالقانون الإلهى أهدافا لنا ، استطعنا ان نحرر حياتنا من ربقة الخوف ..

كل من خبر ، ولابد ، ذلك الشعور الذى يخالجنا فى بعض الأوقات فيجعلنا نصبو إلى قوة فوق تلك التى أوتيناها .. ومن ثم فنحن نتجه إلى منبع تلك القوة .. إلى الله .. والقانون الإلهى .. والدين .. ومن هذا المنبع تفيض علينا الراحة والسكينة ، والتشجيع على العودة إلى المحاولة .. وخلال الصلاة والادعية ، نهتدى إلى المنبث الذى نفضفض خلاله مخاوفنا ومتاعبنا ، فيساعدنا هذا على ان نبصر

المعجزات التى تحيط بنا والتى تهدينا إلى ما نرجو .. وما اكثر المعجزات فى الحياة .. وابسط مثال لذلك ، ان عملية السير العادية تتضمن تحريك ٣٨٥ عضلة و ٢٢٢ عظمة فى جسد الإنسان .. وهذا التحريك إنما يسير على نظام موروث لا يد لنا فيه .. افبعد هذا من معجزة !؟

ثم ، اليس العقل البشرى معجزة ؟.. واليس التحقيق من اننا نستطيع أن نقهر الخوف بمجرد تغيير مسلكنا ، معجزة ؟

والخلاصة ان الإيمان ــ وهو قوة لا تتيسر إلا بالتفكير الإيجابى ــ يستطيع ان يبرىء جراحنا .. ولكن اعظم معجزاته أنه يمكننا من ان نظفر بالغلبة على الخوف !



نحو «دائرة معارف» للحب والسعادة!

فى اعداد سابقة من «كتابى»، لخصت لك فى هذا الباب كتابين قيمين، هما: «فن الحياة» للمفكر «الفرنسى» اندريه موروا، ثم «غزو السعادة» للمفكر «الإنجليزى» برتراند رسل .. وقد عالج كلاهما الموضوع من زاويته الخاصة، حسبما املى عليه تفكيره وآراؤه .. واليوم اقدم لك كتابا للمفكر «الألمانى» الأشهر اميل لودفيج، ادلى فيه بدلوه بين الدلاء، وساهم بآرائه الناضجة وفلسفته الخاصة فى دراسة هذا الموضوع الحيوى الهام الذى يلمس العصب الحساس فى حياة كل فرد . وقد قسم لودفيج كتابه إلى اربعة أبواب، هى حسب الترتيب الذى وضعه لها:

١ – فى الحب . ٢ – فى السعادة .

٣ – فى العظمة .. واخيرا جعل للباب الرابع عنوانا غامضا هو: «ذات يوم»!

وفيما يلى أقدم لك الفصول الأولى من هذا الكتاب الشائق، على أن اتبعها ببقية الفصول فى العددين القادمين .. كيما تكتمل لك – إلى جانب الكتابين السابقين – دائرة معارف وافية للحب والسعادة .

مقدمة المؤلف

فى اللوحات التى رسمها كبار الفنانين، تلمس دائما أثرا لشخصية الفنان، فالتصوير «الموضوعى» البحت لا وجود له، وإذا وجد فلا بهجة له! والفنان – سواء كان وسيطه خرقة وفرشاة، أو قلما وقرطاسا – إنما يسكب جزءا من نفسه فى العمل الذى يبدعه، والملاحظ المدقق يسعه أن يستشف شخصية الفنان من طابع رسمه أو كتابته ..

ولا بد أن قراء «لوحات» التراجم التى صورت فيها فى بعض كتبى السابقة – حياة عدد من العباقرة، قد استشفوا فلسفتى الخاصة من مناصرتى شخصيات معينة ووقوفى موقف العداء من أخرى، ومن اهتمامى بشرح آراء معينة وتحويرى وتبديلى فى أخرى!.. ولقد انقضت خمس عشرة سنة منذ محاولتى الأخيرة أن أكون كاتب تراجم، وها أنذا أعود اليوم فى صورة أدبية مختلفة .. فبعد أن صورت الكثير من الشخصيات فى القصص والتراجم، أصور فى هذه المرة «نماذج» من نظراتى إلى الحياة .. وهى نظرات أقرب إلى الأحاسيس والانفعالات منها إلى المبادىء الفلسفية أو المنطقية ..

وقد انتقيت هذه الأحاسيس والانفعالات من بين تجاربى، وصورتها تصويرا رمزيا، لاعتقادى أن التصوير الرمزى هو أمثل السبل لتحليل المشكلات!.. وهكذا سيرى القارىء فى الصفحات التالية تلميذا مخلصا لأبيقور، ذلك الفيلسوف

الذى أساء الناس فهمه ، والذى أحس أنه أقرب إلى من سائر فلاسفة الإغريق !.. وسيشهد القارىء دنيا فرد مشتط فى الإيمان بالفردية ، يحاول أن ينتقل من دراسة القلب الإنسانى إلى دراسة الطبيعة جميعا !.. وأنها لدنيا لا اثر للمأساة فيها !.. وسيجد القارىء أيضا أن الذى يبدى هذه الآراء ، ويصور تلك الأحاسيس ، إنمـا هو رجل أوربى ، يستهدف سعادة الفرد أكثر مما يستهدف سعادة المجموع .. رجل لا يهتم بالكبح والقمع ، بقدر ما يهتم بالاقدام ، وبالعاطفة ..

فالمثل العليا الثلاثة التى يدور حولها وجودى : الحب ، والسعادة ، والعظمة، وقد فصلت هنا فى أضيق نطاق ممكن ، كصور منتقاة من شريط الحياة .. وفى ختام كتابى رسمت لوحة ليوم من تلك الأيام الناعمة التى قضيتهـا فى بيتى بين العمل واللهو .. ومن يدرى ؟ فربما خرج امرؤ من هذا الكتاب بدرس قيم فى وسيلة إصابة المثل العليـا التى اسـلفتها ، لا بالجرى وراء باطل اللهو ، وإنما بالعمل المجدى ، وبالنأى عن زخرف الحياة !

وعلى أى حال ، ها أنا أدعوك إلى زورقى حيث أتاهب لمد الشراع كى يذهب يتهادى ، لا فى خضم المحيط — كما قد تظن ! — وإنمـا على صـفحة بحيرة منعـزلة من بحيرات سويسرا !.. نعم ، سيقلع زورقى فى صبيحة يوم من أيـام الصيف ، يحدوه النسيم العليل ، فيمضى يختال على مرأى من التلال ، والأحراش ، والقرى الصغيرة ، وربمـا ظللته أحيانا سحابات الصيف البيضاء .

اميل لودفيج — كاليفورنيا

الباب الأول

فى الحب

١ — كيف نقع فى الحب ؟!

فى خلال فترة الاستراحة بإحدى المسارح ، نهض من مقعده رجل لا يشف مظهره عن سنه .. لقد أوشـكت أعضاؤه أن تتجمـد فنهض يخفف من توترها .. ذلك أنه حين انتقل به مشهد الممثلة الأولى — البريمادونا — المتدفق بالحيوية إلى عالم آخر ، وملأ حفيف ثوبها الفضفاض سـمعه وبصره .. وعندما تأرجحت نغمات الكمان بين الصعود والهبوط ، أحس كأن جسمه قد من رصاص !.. غير أن تألق الأنوار فى جنبات المسرح ، ودوى التصفيق ، عادا به رويدا إلى نفسه ، فقـام تاركا مكانه ، محركا رجليه ، مصلحا من شأن سترته ورباط عنقه !

.. لكنه لم يلبث أن عاد وشيكا إلى مقعده ، وتناول منظاره المكبر — وهو فى حال من التوتر النفسى لا يريد أن يسلم بها — ورفعه إلى عينيه وجعل ينظـر من خلاله حواليه .. لم يكن يبحث عن شخص بعينه ، وإنما كان ولا ريب يسعى إلى استبقاء المشـاعر التى تملكته . إلى اسـتبقاء ما رأى وما سمع . كان كيانه متأهبا منتظرا ، على أتم استعداد لتلبية أول حافز ..

وفجأة كف عن التلفت !.. فقد ارتسم فى عدستى منظاره

رأس امرأة ، كانت تميل قليلا إلى الوراء ، وقد توجها شعر كستنائى ، واضاء شعاع جانبى نصف محياها !.. وكانت تريح إحدى ذراعيها على حافة المقصورة ، بينما غيبت الأخرى فى طيات ردائها المخملى الأحمر ، الذى يحاكى لون النبيذ ، وبدا فى عنقها المائل شريان نافر !.. وكان وضع راسها ينسجم تماما مع روح اللحظة ، فقد قربت ما بين راسها وكتفها ، مع انثناءة خفيفة ، كما لو كانت تستمع إلى صوت يأتى من خلفها .. وما كان خلفها احد ، بل كان « اللوج » خاليا إلا منها ، فقد تركه رفقاؤها إلى الممشى الخارجى . لقد احس كل إنسان عندما اضيئت أنوار المسرح ، برغبة فى ان يقول شيئا ، ومضى يشبع رغبته .. غير ان وحدة الرجل وصمته هنا ، ووحدة المراة وصمتها هناك ، صنعت اول قنطرة خفية بينهما !

لقد اكتملت الأحلام التى اثارتها الموسيقى فى نفس الرجل بوقوعه على هذا المشهد . غير انه لا الحلى ، ولا الكبرياء ، ولا الابتسامة ، بل ولا ما يسمونه عادة بالجمال ، هو الذى اسره ! شىء واحد فقط اخذ بمجامع قلبه : هو روحها التى شفت عنها انثناءة راسها ، فلاقت من روحه استجابة ! احس بالرابطة تجمعهما على بعد المسافة بينهما ، واحس كأن قلبه صحا بل صار اتم ما يكون صحوا ..

لقد قدر لقصة غرام ان تبدأ ، ما فى ذلك ريب !

ثم فتحت الأبواب فى الطابق العلوى ، وعاد الناس إلى اماكنهم فى المقصورة ، وحركوا المقاعد وفرقوا بينها ..

وارتدت المراة سريعا إلى نفسها ، وكأنها أفاقت لتوها من سحر الموسيقى ، فوقفت .. ورسم المنظار المكبر شكلها جميعا !.. لم تكن أنحف من السيدة التى بجوارها ، لكنها وهى تسوى ثنايا ردائها المخملى ، وتمر بأصابعها فى رشاقة عليه ، حركت صور الحب ، الدائبة التغير فى مخيلة الرجل . احس لكل من حركاتها إثارة جنسية ينتظمها الإحساس العام بالحب الذى تملكه !.. ثم اخلت هيئة الجد المرتسمة عليها السبيل إلى ابتسامة ، عندما التقطت لها السيدة التى بجانبها وشاحها الذى سقط على الأرض عفوا ، وهنالك جرى فيض جديد من الأحاسيس والعواطف ، فى قلب الرجل ، كفيض النهر ! ولم تلبث الأنوار أن تخافتت ، وعلا صوت الموسيقى ، وطواه الفصل الثالث فى ضباب وردى جذاب .. وفى مكان مغنية « الأوبرا » ، أو على الأصح أمامها ، ارتسمت له صورة المراة المجهولة ، صامتة كالطيف .. وفى نهاية المنظر ، عندما جلست البطلة على الأريكة ، انثنى راس المراة جانبا ، وكأنما أمالته وراء الأنشودة الذاهبة ، وبدا كأنها ترتوى من الموسيقى ومن حظها فى الحياة معا !

وسرعان ما تحولت الصور المضطربة فى راس الرجل إلى صورة واحدة واضحة : لقد قرر أن يهرع إلى مدخل المقصورة عندما تنتهى « الأوبرا » .. وهناك وقف بقلب واجف ، كقلب شاب أوشك فى يقظته أن يحقق رؤيا تمثلها فى حلمه !.. لابد انها ستمر به ، وينبغى أن يكون ذلك فى مكان يغمره النور . اما انها لن تكون متعجلة ، فقد ادرك ذلك من نموذج سلوكها ..

.. وبالفعل كانت آخر من ترك المقصورة ، ولكنها لم تحس حتى بوجوده ! — وكان واقفا فى مكانه وقد اذهلته الطريقة «الرجعية» التى اصلحت بها من شأن أسفل ردائها ، إذ رفعته إلى ما فوق ركبتها بقليل ! — ولكن شكرا الله ، لقد نسيت وراءها « البروجرام » !.. وخطا إلى جانبها ، ثم سبقها بقليل حتى اصبح فى مواجهتها ، وتدلت إحدى يديه إلى جانبه ممسكة بقبعته ، وامتدت يده الأخرى إليها بالكتيب !.. وسد امامها الطريق ، وخوطبت فى صمت فكفت عن المسير . وفى اعلى سترة قصيرة مفتوحة الأزرار رات راسا نبت فيه شعر قصير ، يضرب لونه إلى اون الرماد .. كما رات شفتين جميلتين ركبتا فى وجه تبدو فيه الحنكة والتجربة ، وعينين صافيتين تشفان عما وراءهما ولا تحجبان شيئا ..

ووقف الغريبان لحظة احدهما تجاه الآخر ، يربط بينهما ذلك الكتيب الذى امتدت به يد الرجل إليها . ولما كان الرجل لم يقل شيئا ، فلم تحتج هى إلى اكثر من ان تنحنى بأدب .. ثم مضت !

لقد قررت تلك اللحظات التى انقضت مصير شخصين لم ير احدهما الآخر من قبل .. وقضت عليهما ــ لفرط العجب! ــ بأن يذكرا احدهما الآخر .. وبسبب نظرة واحدة ، ولحظة عابرة ، وانشغلت منافذ حياة كل منهما بصاحبه !.. لقد كان الاثنان ، إلى لحظات مضت ، غريبين احدهما عن الآخر .. اما الآن ، فقد طبع كل منهما شخصية صاحبه بطابعه !!..

اكانت الموسيقى هى الرباط الذى ربط بينهما ؟ كلا ! بل لقد استأثرت الوحدة بهذين القلبين برغم كل ما سلف فى حياتهما من تجارب . استأثرت بهما فى هذا الوقت بالذات من تاريخ حياتهما ، وفى هذا المساء بالذات دون سائر الامسيات ، فخفقا بالأمل وبالحسرة .. ولأنهما خفقا معا فى توافق وانسجام فقد جمع الحب بينهما !

٢ — الحب « معركة » بين جسدين !

فالحب إذن ظاهرة « جسمانية » فى كل الأزمنة ، وفى ظل كل الأجواء ، وعلى مر جميع مراحل العمر !.. والحب قد يقع بغير تمهيد نفسانى — بل هو كذلك فى آلاف من الحالات — ولكنه لا يقع قط بغير تمهيد جسمانى !.. حتى بطلة اشد حالات الحب روحانية ، حتى « بياتريس » ، لم تخلد إلا بسبب مظهرها الجسمانى : فعندما رآها « دانتى » الشاب فوق الجسر واسره منظرها ، جعل من هذه الرؤيا شغل حياته الشاغل . ومن المحقق أن اعوجاجا بسيطا فى عظمة الأنف ، أو صدرا هابطا منبسطا ، او حتى رداء منفرا ، كان ولا ريب كفيلا بأن يصد الشاعر العظيم فى تلك اللحظة الحاسمة ، ويعوق انطلاق خياله !.. ومن المحقق أيضا أن روح « بياتريس » شعت من ناظريها ، وتبدت فى لمحات بصرها ، ولكن أنوثتها هى التى حركت « دانتى » ، وهى التى كان يضمها فى خياله ويعانقها فى أحلامه عندما رفعها إلى السماء ملاكا طاهرا ، بينما كانت تلد الطفل تلو الطفل لرجل آخر !!

وبين هوى « بياتريس » الطاهر العذرى ، وبين ... سيدة

الأناشيد » التى وصف شيكسبير قصة هواها ، ومثلت على المسرح .. بين هذين الطرفين الأقصى والأدنى ، اللذين قد يميل الهوى بينهما إلى هذا الجانب او ذاك ، تقع دنيا بأسرها !.. ومع هذا فالطرفان يجتمعان تحت لواء حقيقة واحدة ، هى أن المظهر الجسدى لامراة قد جذب إليه رجلا ، وايقظ فيه شاعرا نائما .. تماما كما فعل راس المرأة المائل فى دار الأوبرا !

وليس ثمة حب بغير إحساس بالفوز فى حلبة سباق !.. ويتمثل هذا الفوز فى تقارب الاثنين ، وامتلاكهما احدهما الآخر فى النهاية ، ويبدو هذا الفوز واضحا جليا فى ابسط صوره ، وأدناها إلى الطبيعية ، فى « لعبةالحب » عند الحيوان ..

هو سباق ، نعم .. ولكنه ليس سباقا بين روحين ، أيهما اقوى واغنى واسمى ، بل هو فى واقع الأمر سباق يوشك أن يكون صراعا بين جسدين .. والذى ينكر ، او يسعى جاهدا إلى اجتناب الحب على هذه الصورة ، لن يفهم الحب قط !

وبينما الرجل يعترك فى الحب ويلهو معا ، إذا هو يصل من الحياة إلى ارقى مراتبها ، بل إنه ليقترب هنالك من الآلهة !

فالاختيار إذن ، واحراز قصب السباق ، هما عنصرا الحب الأساسيان .. اما الإحساس بأننا فى حلبة سباق ، وهو الإحساس الذى نستشعره فى كافة مخاطراتنا ومغامراتنا ، فهو عامل مميز للروح الإنسانية فى كل حالاتها ، ومنها «حالة» الحب .. وإذا كان القديس ، والفيلسوف ، والبحاثة ، والأب ، والصديق ، يرفعهم إحساسهم بالتسابق ، إلى

مصاف الروح المجردة ، حتى انهم قد لا يعرفون من مواقع الانتصار غير الموت ، نجد ان العاشق هو وحده الذى يلتزم حدود العالم الجسدى ، ولهذا فهو وحده الذى يدرك النهاية التى يحق له عندها أن ينعم ويهنأ .. النهاية التى لا يصل إليها فى اى سباق آخر ! فكل معركة بين شخصين لابد أن تنتهى بانهزام أحدهما ، إلا المعركة بين الحبيبين فهى تنتهى بانتصارهما كليهما !

وإن هذه المعركة لتبدا بنظرة !.. فالشىء الذى اسرع بهذين الشخصين ، فى دار الأوبرا ، احدهما إلى رحاب الآخر ، وجعل من غريبين مثلهما شخصين لن يلبثا حتى يشكلا حياتيهما من جديد ويؤثران أحدهما فى حياة الآخر ، لم يكن فى البداية سوى نظرة ، أو قل نظرتين التقتا فقالت إحداهما للأخرى : « أحبك » !

وإنها العين التى تجرى الاختيار اولا . ويستوى ان ترى العين الشخص حقيقة ، أو ترى « نموذج » روحه ، وطابع شخصيته .. فالعين ولا شك رسول « التجاذب » بنوعيه : « الروحى » ، بين النفوس ، و « المادى » بين الأجساد .. وتنفرد العين بهذه الخاصة دون سائر الحواس الأخرى .. فانه لا يحدث إلا فى القليل النادر ان يجتذب صوت يشدو أو يتردد فى أسلاك التليفون او على أمواج الأثير ، شخصا آخر إلى صاحب الصوت !.. يقول « جيته » : « ليت شعرى : لم هذه الحواس جميعا ؟! انها لا تجدى السعادة إلا اضطرابا وتعقيدا !.. عندما أراك اود لو فقدت السمع .. وإذا سمعتك وددت أو فقدت البصر ! » .

ويعبر « كازانوفا » فى أحد آرائه المتعمقة ، التى رفعته — رغما عنه — إلى مصاف فلاسفة الحب .. يقول عن أهمية « النظرة » ، والمقدرة على التعبير بها : « أن امراة مجردة من الثياب ، مستلقية امامنا وهى مغطاة الوجه ، لن تثير فينا اهتياجا .. ولكن امراة كاملة الثياب ، سافرة الوجه ، قد تثير فينا ذلك الإحساس الجنسى الخفى الذى يبدأ عنده كل حب !.. فالرجل الذى يقبل أن يمتلك امراة محجبة الوجه ، ولا يستطيع أن يمتلكها إلا ووجهها مغطى ، قد يفقد عقله لمجرد التفكير فى أنه لا يعرف لمن وهب نفسه !.. ولا ريب أن كل رجل قد جرب ، ولو مرة ، السحر الذى يفيض من عينى امراة كاملة الثياب أو من ابتسامتها ..

ومن ناحية أخرى ، فان جسد شاب قوى مكتمل النمو مستلق على أريكة ، تلتقطه عينا المرأة ووجهه مغطى بمنديل يقيه حرارة الشمس ، يفتن المرأة أقل بكثير مما تفتنها ابتسامة وجه معبر لشاب مكتمل النمو يمر بها فى اللحظة عينها ! » .

ذلك أن للحركة فى هذا المجال أهمية عظمى ، فمنظر الشخص النائم يستدعى الاحترام ، تماما كما يستدعيه منظر الميت ، ولهذا السبب كان آلهة الإغريق إذا هبطوا على فتيات عرايا نائمات ، لا يجرؤون على أكثر من تقبيلهن .. فالحب أشبه بمعركة مستعرة الأوار ، كل حركة فيها تثير أعصاب الشخص الذى جمحت به الرغبة .. أما السكون ، فيسير بالرغبة إلى التضاؤل والانحلال !

والحركة تولد بدورها الحركة ، فان اثنين يترجلان عن جواديهما ، بعد وقت أمضياه فى الركض ، خليقان بأن يشدا

جواديهما إلى جذع شجرة ، ثم يهويان إلى الأرض المكسوة بالحشائش ويحتويان أحدهما الآخر ، وكأنهما يتابعان ما كانا عليه من حركة رتيبة منظمة ..

٣ — هل نحب من يشبهنا ، أم من يخالفنا ؟

ولكن ، أين يا ترى أودع سر الاختيار ؟!.. ما الذى يجتذبنا بعضنا إلى بعض ؟ أهو التشابه ، أم التناقض ؟.. هل نحن نحب لأننا نريد أن نغير ما بأنفسنا ، أم نحب لأننا وقعنا على شريك تلائم ميوله ميولنا ؟

كلا الاحتمالين جائز ، وكلاهما يوصل إلى نتيجة .. فكثيرا ما نصادق شخصا قد قرب إليه صديقين ظلا دائما غريبين أحدهما عن الآخر : فهو قد قرب أحدهما إليه لتشابه ما بينهما ، وقرب الآخر لتناقض ما بينهما ، فالرجل الأسمر يبحث عادة عن فتاة بيضاء أو شقراء ، ولكنه يجد نفسه ، ولو مرة — لفرط دهشته — منجذبا إلى سمراء يخالها الناس اختا له !

وكما أن الصداقة بين شخصين متشابهين فى الشكل والخلق تكون فى العادة أهنأ وأوثق من الصداقة بين شخصين متناقضين ، فكذلك الحب بين أنموذجين متناقضين ، غالبا ما يكون أقصر أجلا ، وإن كان أكثر شدة وعنفا !.. وعلى هذا فالزواج الناجح بين نقيضين جائز فى حالة ما إذا نما الشخصان معا ، وإذا ضحى كل منهما بشىء من نفسه فى سبيل الاتفاق والوئام .. فى حين أنهما فى البداية ، عندما استحوذ الواحد منهما على فؤاد الآخر ، كان تناقضهما هو مصدر هذا التجاذب بينهما !.. ذلك أن اجتماع طبيعتين

متناقضتين ينجم عنه حتما تطاير شرر العاطفة وشبوب نار الحب ، وهناك يختلط الأمر عليهما فلا يدرى أحدهما أهو « التيار الموجب » أم هو « التيار السالب » !

انظر إلى هذا الطاووس الذهبى وأنثاه .. إنه يندفع وراءها رافعا تاجه فوق رأسه ، ولكنها تناوئه وتصده ، ثم تنفلت منه وتنطلق تسابق الريح ، فيندفع وراءها ، حتى يتمكن أخيرا من أن يضيق عليها الخناق فى ركن صخرى .. وهناك يحك ريشه العلوى الذهبى بريشه السفلى الأزرق ، وفجأة يطلق صرخة الفائز المسرور ، ويحتويها فى نشوة وحماسة .. فتنزعج هى ، ويكاد يغشى عليها ، ولكنها مع ذلك تستشعر السحر والنشوة !.. مثل هذه المناظر الرائعة ليس لها شبيه عند الإنسان .. والواقع أن عمل الحيوان لا يبدو أحقر وأدنأ من عمل الإنسان إلا عندما يمسك الحيوان بأنثاه ، ويعتليها ، ويهزها ، ثم يتزاوج معها .. أما الإنسان ، فهو وحده الذى تزود لكل الاحتمالات بسيل لا ينقطع من الأحلام والأفكار ، ولذا فإنه وحده الذى يسعه أن يرقى بهذه الغريزة إلى أقصى مراتب النشوة النفسية ..

شرارة الحب قد تتولد من مجرد التقاء العيون !

ومع هذا كله ، فعندما تشب نار العاطفة ، تكون كلها حسية مادية ! فمنذ اللحظة التى تدفع فيها قوة غريبة مجهولة بشخصين أحدهما فى اتجاه الآخر ، عن طريق التقاء الأعين ، يجد كل من الاثنين نفسه غارقا — رغما عنه — فى لجة من المشاعر الحسية .. فالشىء الذى يسر الفتى ، ويسعده ،

يدفعه إلى الرغبة القوية فى إدخال السرور على فتاته وإزجاء السعادة لها ، ومحاولة أن يكون عند حسن ظنها به فى كل كلمة يقولها أو حركة يأتيها !.. وهذا الإحساس البسيط الأول غالبا ما يتعقد فى حضور الغرباء أو بسبب العادات والعقائد والتقاليد التى أنشأها المجتمع . فاللحظة التى يتعارف فيها اثنان بواسطة ثالث ، فيحنى كل منهما رأسه للآخر — وقد لا يصافحه ! — هذه اللحظة الخاطفة تكون حافلة بمخبئات الأقدار ، فإن روحين سابحتين فى مداريهما قد يلتئم شملهما فى تلك اللحظة نفسها فتصبحان روحا واحدة !.. وقد تتقرر عندئذ ليالى بل سنين من الهناءة والسرور .. وقد يقدر لأطفال وأجيال أن تولد وتتنسل !

وإذا اختار كل منهما الآخر حبيبا ورفيقا ، صارا عندما يتحدثان معا — سواء عن الحرب أو الموسيقى — تجيش فى نفسيهما أحاسيس « الطاووس » الذهبى ومشاعره !.. وإذا كانا خبيرين بالحب وليسا جديدين فى ميدانه ، فسيعرف الواحد منهما فى الحال ما يحس به الآخر وما يفكر فيه !.. فمثلا قد ترتفع يد المرأة النحيلة الرشيقة رويدا إلى فتحة ثوبها العليا لتسويها بعد أن استقرت نظرة الرجل عليها !.. وقد تغرى هذه الحركة الرجل على أن يتابع سياحة نظراته .. وها هى تستقر الآن فوق نهديها .. فأفكار الرجل تتبع حركة يدها وتحدو به إلى تصور الدفء الذى تحسه الآن أصابعها !

سحر المرأة وأين يكمن ؟

والواقع أن لا شىء فى بداية علاقة الحب — وأحيانا طوال مرحلته كلها — يؤثر فى خيال الرجل أكثر مما يؤثر ثديا

المرأة !.. ولا شيء قط فى جسده هو ، يملك المقدرة على مثل هذا التأثير فيها ! وهنا يتضح السبب فى هذه الحقيقة الصادقة فى كل الأزمنة ، وفى كل البلدان ، وهى أن المرأة لا يمكن أن يستثيرها مرأى رجل كامل الثياب ، كلما يستثير الرجل مرآها وهى كاملة الثياب !.. ومن هنا نرى معاهد الأزياء فى كل الأزمنة قد اختصت المرأة بعنايتها دون الرجل — وقديما كان نساء العصور السالفة يرتدين اردية مخلية فضفاضة جذابة لم يعرف عصرنا هذا لها مثيلا !

وعلى ذكر ثديى المرأة ، يغلب على الظن أن الطبيعة لكى تعوض عن الخفـــاء الذى ضربته على المصدر الأول للاثارة الجنسية فى المرأة ، قد ابرزت هـــذا المصدر التـــالى له فى الترتيب وأظهرته بوضـــوح شديد ، حتى أن ايدى الفنانين — على مر العصور — كدت فى تصوير نهدى المرأة وإبراز مفاتنهما ، الأمر الذى يبين مدى عمق الصـــلة وتوثقها بين الفن والحب ..

والواقع ان كل ما يبدو من جنس لعين الجنس الآخر قـــد يكون هو سبب إعجابه به واختياره اياه !.. فنظـــرة المرأة تلمح ، ضمن ما تلمح ، شعر الرجـــل ، وانفه وترقب كيف يضع يده فى جيبه ، وكيف يمسك بعود الثقاب ، وكيف يتخطى حجرا ملقى ، ونوع الحذاء الذى ينتعله .. الخ .. وفى تلك اللحظات الحائرة المضطربة ، قد تعطل الاختيـــار وتعوقه طريقة الرجل فى القبض على عصاه وهو يلعب « الجولف » ، او طريقة المرأة فى رفع يدها عن فتحة ثوبها ووضعها على

حافة المدفأة !.. وكثيرا ما تفرق بين المصائر ، طريقة المرأة فى ترطيب شفتيها بطرف لسانها ، او ضحكة الرجل الصاخبة التى جاءت فى غير موضعها !.. كما أن تلطفا زائدا ، وترفقا جاوز الحد يبدر من أحدهما او يجلسان جنبـــا إلى جنب فى السيارة ، أو محاولة تبدر مبكرة عن موعدها ، قد تقضى على كل شيء وتبدده هباء !

٤ — الحب يرهف إحساس أغلظ الناس !

وإذا لم يكن الحب بمثابة « سباق » بين الجنسين ، فكيف إذن تغنى الشعراء من زمن الفراعنة إلى اليوم — وسيظلون يتغنون إلى الأبد — بهذه السلسلة الطويلة من المعـــانى ، بادئين باللحظـــة التى تم فيها الاختيـــار الأول ، منتهين إلى اللحظة التى تم فيها التسليم الأول ؟!.. الواقع أن الحب هو الشيء « الفنى » الأوحد الذى يتذوقه أبعد الناس عن الفن ، ولو مرة واحدة فى حياته .. فالرسالة أو الزهرة التى انهالت عليها القبلات قبل إرسالها ، قد ذرعت الدنيا طولا وعرضا ، وقربت اقل الناس حظا من الخيال إلى دنيـــا الشعراء ولو لبضع دقائق .. يعود بعدها إلى دنيا الواقع ، ويهبط من عالم الروح إلى عالم المـــادة ، فليجـــأ إلى احاديث التورية الملتويـــة ذات الوجهين .. وإلى التعبيرات التى تطلق على المعنى القريب وتومىء إلى المعنى البعيـــد .. او تطلق على الواضح البين وتهدف إلى الخفى الخبىء !.. ها هما الحبيبان واقفان مثلا فى ركن غرفة يتأملان لوحة فنية ، فاذا الرجل يمتدح فى حماسة تلك الفتاة العارية التى رسمها « ماتول » .

وإذا ذاك تفهم رفيقته توا انه يتمثل فى هذهاللحظة صدرها ؟.. ثم انظر إليه . إنه فى الوقت نفسه يضع يده فى جيبه ، ويقف وقد شد عضلات جسمه فاظهر فارع قوامه ورشيق قده ، ووضع أمام عينى رفيقته النموذج الكامل لرجولته .. بل انه يتخطى هذا كله إلى ابتسامة عريضة يفتر لها فمه عن أسنان بيضاء ناصعة ، كى تستشف رفيقته من وراء ذلك كله مقدار حيويته ومبلغ قوته !

وهناك مئات من التقاليد والاعتبارات الاجتماعية تنأى بالحبيبين عن المتعة الحسية فى مرحلة مبـكرة من حبهما ، وتجعل السباق من اجل الحب يتقدم بطيئـا متعثرا ، فيمتد بامتداده اجل المتعة النفسية التى يجنيها الرفيقان مثـلا من اجتراع كأسين من النبيذ معا ، أو من تناول قطع الحلوى ، أو من العودة إلى البيت سيرا على الأقدام !

فاذا ما تم الاختيار ، جعل كل من الرفيقين يدبر الفرص التى تمكنه من الاقتراب من صاحبه : فقيام الرجل من مقعده منتفضا ليسـاعد فتاته على ارتداء معطفهـا ؛ كى يلمس كتفيها !.. وتحفز المراة وهى تلتقط من الرجل منديلها الذى اسقطته عمدا ، لكى تلمس يده !.. ومرورهما معا من باب ضيق يحتم احتكاكهما .. مثل هذه اللحظات التى تسنح لهما منذ الساعات الأولى التى تعقب اتمام الاختيار ، تثير فيهما رعدة ونشوة لا يدانيها حتى الاتصال الجنسى المطلق فيمـا بعد !.. (فضلا عن أن الأزياء العصرية ــ التى تكاد تكشف عن معظم اجزاء الجسم ــ قد حرمت الرفيق من الاستمتاع

باللحظـات المثيرة التى كان يكفلهـا فى المـاضى اجتماعهما الأول !) .

الشك يحيى الغرام !

وللشك دور كبير فى إنماء الحب فى مرحلته الأولى !.. فأنت ترى الرفيقين قبل المساء الذى حدداه لاتمام الاختيار ، وقد اغلق كل منهما باب غرفته دونه ، وجعل يردد لنفسه كل عبارة فاه بها رفيقه ، ويستعيد كل نغم من نغمات صوته ، ويتمثل المواضع التى تفوه بها رفيقه بهذا اللفظ أو ذاك .. اجل ! فالشك ما يزال حيا فى قلبى الطرفين ، وهما ما زالا يتساءلان : اترى الأمر كله يعدو أن يكون خيالا ؟!.. اما المراة فان الشك يجعلها تسائل نفسها وهى ماثلة أمام المرآة تصلح من زينتها : « ترى هل لا يزال يحبنى ؟ » .. وهى تتصور فى موقفها هذا انها تسائله ، ولكنها فى الوقت نفسـه تسـائل نفسها : « هل أحبه حقا ؟! » .. وبينما هى تعرض فى راسها الصغير مئات الأجوبة المتناقضة المتباينة ، إذا بها تستسلم للكرى ، وهنالك يأتيها رفيقها بالجواب الصحيح على أجنحة الأحلام !

.. أو لعله يأتيها بالجواب حقا على أجنحة الهواء .. فقد تمتد يده فى تعثر فتمسك بسماعة التليفون ، ويفاجئها نداؤه ، ولكنها تتمالك نفسها وتتصنع الاتزان فلا تندفع وراء اسـئلته ، بينمـا يتبسـم كل منهمـا لنفسـه فى شىء من الاضطراب !.. أجل فالتليفون أصبح عاملا مهما من عوامل الاتصال ، وإنه ليهيىء للحبيبين فى هذا العصر الحديث نوعا طريفا حقا من أنواع الوصال !

وتلك الطريقة المصطنعة التى ترد بها على أسئلته ، وذلك النغم المتعثر الذى يحدثها به عن اشياء تافهة بينما هو يضمن صمته بين كل عبارة واخرى هدفه الحقيقى ، وهذا الخيال الذى يجمح به يريد ان يصور له كيف تبدو الآن وهى تخاطبه ، وهذه الفكرة الساحرة التى تداعبه وتوحى له انها ستدعوه ليذهب إليها ! تلك هى وسائل سباق الحب .. غير أن الحواس الخمس هنا قد تخلت عن اعبائها للأذن وحدها فلم تقو الأذن على حمل هذا العبء كله ، فقوى بذلك ساعد الشك !

وفى الاجتماع التالى تقوم الحواس الخمس كل بنصيبها الطبيعى ، ولكن ميدان عملها يطول ويعرض ، وتتسع فيه المنافذ ، وتتعدد السبل ..

٥ — اهمية اللقاء الثانى !

المرء مجبول على التعجل برؤية منظر ساحر ، او الاستماع إلى لحن رائع ، او الالتقاء بحبيبه مرة ثانية !.. فان الرهبة والاضطراب ، والدهشة والتساؤل ، والشك والنشوة ، تحول كلها دون أن يستمتع المرء فى المرة الأولى برؤية «روما» مثلا ، او الاستماع إلى « السيمفونية » الخامسة لبيتهوفن ، او — على الأخص — الالتقاء بالحبيب الذى اختاره !.. اما زوال الدهشة ، والاطمئنان إلى حسن الاختيار ، وتحول الجبن والحياء إلى ابتسامة رقيقة ، فلا يحدث كله إلا عند الالتقاء الثانى بالأشخاص او الأشياء التى اجتذبتنا !

اجل !.. فنحن ينبغى الا ننسى سحر اللقاء الثانى ، الذى هو فى الواقع بمثابة اللقاء الأول الذى نعيش فيه بكامل حواسنا وجميع كياننا .. فهناك ينساب سيل من الأطياف والخيالات والأحلام التى تؤكد لنا ، وتقرب إلى ادراكنا ، اننا قد امتلكنا حقا الشخص الذى وقع عليه اختيارنا فى اللقاء السابق !

واللقاء الثانى هو الذى يسعنا فيه تقدير الموقف تقديرا واضحا بينا ، وتحليله تحليلا منطقيا ومعقولا ، والتفكير فيه تفكيرا قويا سليما ، ينتهى بنا إلى الإنصات لصوت قاوبنا وهى تصرخ فينا اننا احسنا الاختيار فلم نزل ولم نخطىء .. ومن ثم نذهب نحاول ، من هيئة ثيابنا ، واسلوب حوارنا ، ان نؤكد للرفيق المختار انه بدوره قد احسن اختياره فلم يزل ولم يخطىء !

ثم تجمح بالرفيقين الرغبة فى التعجيل بقطع الطريق ، فاذا هما يضربان صفحا عن كل ما بدر منهما ولم يرق لأيهما : كعبارة افلتت بها اللسان او حركة زل بها الجنان ، وإذا هما تحت ستار ابداء رضائهما التام ، يحاول كل منهما استدراج صاحبه عن طريق التساؤل الكثير إلى كشف النقاب عن الماضى الخبىء !

.. والزيارة الأولى !

ولعل زيارة الرجل الأولى لمنزل المراة التى اختارها ، من الأهمية بمكان كبير .. فهنالك يسعه أن يتعرف على حقيقة ذوقها ، وحبذا لو كانت لها حجرة خاصة بسيطة بدلا من قاعة

فسيحة يزدحم فيها الأثاث والرياش .. كما أنها عند زيارتها الأولى لمنزله تنتهى إلى راى فيما ينقصه ، وفيما بسعها أن تمده إليه من عون ..

والرجل فى مثل هذا الموقف يكون موضوعى النظرة والراى : فكونها تفضل اللون الأحمر على ما سواه من الوان، ينبئه عن ميولها بأكثر مما ينبئه تفضيلها الديمقراطية على ما عداها من النظم !.. وإذا كانت ترعى طائرا فى قفص ، فانه يستخلص من هذا مقدرتها على ابداء العطف - وحبها الشديد لنفسها فى الوقت نفسه ! - كما ان الطريقة التى تحمل بها قطها وتضعه على ركبتها وتمرر اناملها عليه ، توحى إلى الرجل باكثر مما توحى إليه آراؤها فى الحرب العالمية الثانية !.. فالعقل قلما يساعد على إنماء الحب واذكائه ، بل قد يخنقه فى مهده !

وقلما « يصمت » المرء فى هذا اللقاء الثانى .. إنه يتكلم . ولكنه يحمل كلماته كل ما وسعت الكلمات من المعانى الخفية !.. وفى اللحظة التى ينتقل فيها التخاطب من لفظ « حضرتك » إلى التخاطب بلفظ «أنت» .. تنبعث القشعريرة فى جسديهما كما انبعثت عندما تلامست الأيدى ! وتصطبغ الرغبة الجنسية فى الحبيبين عندئذ لأول مرة بصبغة روحية ، وغالبا ما تبدأ الشفاه التى فرغت توا من التقبيل ، باول استعمال للفظ « أنت » !.. ولكن حتى إلى هذه المرحلة ، يكون الطريق ما زال محتاجا إلى مزيد من التمهيد .. فان شك الرجل ، وخجل المراة ، والتباطؤ والتلكؤ من كليهما . قد تحول

كلها دون تلاقى الشفاه ، وتطوح بالقبلة إلى موضع من الخد الأسيل ، أو الشعر الداجى ، ظل يجتذب الرجل زمنا طويلا !.. وهكذا يظل الاثنان يحسان أن السباق ما زال جاريا ، وأن فرصة التراجع متاحة ، إلى أن تتلاقى الشفاه .. فليس غير القبلة الحارة الصادقة خاتم يوقع ميثاق الحب بين الرفيقين !

القبلة الأولى .. والقاء السلاح

والقبلة الأولى هى نقطة التحول الدقيقة فى كل قصة غرام .. فهى تؤثر فى علاقة الحبيبين احدهما بالآخر اكثر مما يؤثر التسليم النهائى ، ذلك ان القبلة فى حد ذاتها تنطوى على معنى التسليم النهائى . وهنا يختلف الكفاح من اجل الحب عن اى كفاح آخر ، فهو كفاح روحى يبذل فيه المرء من نفسه وروحه ، وإن لاح أنه يغنم ويكسب !.. فبينما المحب تزيده كل لحظة تمر عليه فناء فى محبوبته ، لأنه يعيش فى حياتها ويستنشق عبير انفاسها - ومن ثم فحياتها أيضا تزداد غنى وثراء مستمدين من حياته - إذا بالقبلة الأولى ترفعهما كليهما إلى عالم طلق منزه من كل غرض .. وتقودهما النشوة ، والرهبة المستعذبة التى تتملك على الأخص الحبيبين الحديثى السن ، إلى أبواب الفناء ، حيث يحسان فى تلك اللحظة انهما قد وصلا من منافذ الحياة إلى منفذها الأقصى .. وهذا هو السر فى أن العاشق ينزع إلى الوحدة ويهفو إلى العزلة ، كى يحقق فى سماء خياله اتصاله الروحى بمن يحب ، تماما كما ينشد الناسك العزلة ليعبد الله ، أو كما يخلو الفنان لنفسه كى يؤلف لحنا ..

ولعله يسعنا ان نتخيل ذلك الحب الذى يرتفع إلى سماء القبلة الأولى فيود الحبيب لو انتهى اجل الحب كله هناك ، فلا يعود يتعرض بعد ذلك لما يبخسه قيمته ، ويسلبه جوهره .. فالقبلة الأولى هى جوزاء سماء الحب ، ولن يدانيها بعد ذلك فى المنزلة شىء !

ومع هذا كله فالرومانطيقية لا تبدأ إلا بعد القبلة الأولى ! فقد لا تمر سوى لحظات ، وقد تمر أعوام ، بين القبلة الأولى وبين إلقاء المرأة سلاحها .. وتقريب أمد هـذه الفتـرة او اطالتها يعتمد دائما على شخصيتى الرجل والمرأة ، وعلى تجربتهما ، وما كان لهما من ماض .. فالأمر كله يعتمد على الذوق دون العاطفة .. وقد طالمـا تعثر العاشقان الغريران فى تلك الفترة التى اعقبت القبلة الأولى ، لقلة حظهمـا من الخبرة والتجربة . بل ان مجرد تفكير العاشق « الغرير » فى انه سيهوى من علياء سماء الروح المنزهة إلى ارض الجسد المغرض ، قد يدفعه أحيانا إلى الانتحار !

الحب الأول ، ينتشى به الشاب والفنان

واكثر من ينتشى بالحب الأول هم ذوو المشاعر المرهفة ، والأنفس الفائقة الإحساس ، الذين يطوح بهم الحب إلى عالم الطفولة المرح السعيد ، ولكنهم فى الوقت نفسه يحسون انهم قد القى بهم فى عالم غريب عنهم ، وإن يكن ابهج واغنى !.. اما بين من تجاوزوا عهد الشـباب ، فلا يعدل الشـاب فى نشوته بالحب ، إلا الفنان !

ولما كان الرجل يجرب احتدام العاطفة وشبوبها فى زمن الصبا ، فهو لذلك خليق ــ إذا ما تقدم به العمر ، واستقر به المطاف ، واطمأن إلى الحياة ــ أن يرجع الطرف إلى زمن الصبا الذى انقضى ، وعلى شفتيه ابتسـامة هى مزيج من الاشفاق والسخرية مما يسميه حبه الأول !.. فتراه وقد اتزن عقله ، واكتمل إدراكه يتندر ويتفكه بما جـرى له فى عهـد الصبا الجائش المضطرب .. ومن هنـا كانت الصخرة التى تتحطم عليها كثير من الزيجات : فالمـرأة إذا تقدم بها العمر لا تسـخر من الحب ولا تسـتهزىء به .. فهى على نقيض الرجل لا تميل إلى النظر إلى الحب كمجـرد متعة للخيـال والقلب ! وأشد ما تلتهب عاطفة المرأة فيما بين الثلاثين من عمرها والخمسين ، أى فى ذلك الوقت نفسه الذى ينشغل فيه الرجل بالكفاح من اجل الوجـود ، والثروة ، والمركز ، والشهرة ..

وهذا التباين فى مراحل العاطفة بين الرجل والمرأة مرجعه إلى الطبيعة الحيوانية فى كل منهما : فالرغبة الحيوانية الجامحة فى الرجل تسعى إلى أن تنطلق وتتحلل من ذلك الضغط الكبير الواقع عليها . ولهذا فالرجل اقل ميلا ، بل أقل مقدرة على إطالة زمن الحب من المرأة التى تدفعها الرغبة الحيوانية إلى الحصول من الرجل على اكثر واكثر .. وهذا هو السبب فى ان الحب هو العنصر الذى لا تستغنى عنه المرأة ابدا ، فى حين يستطيع الرجل ان يستغنى عنـه ، إن لم يكن على الدوام فلفترة مؤقتة على الأقل !

وبينما الطبيعة تقود المرأة فى المسالك التى تؤدى إلى الحب ، ذلك الحب الذى لا تستبين آثاره إلا بإنجاب الأطفال، إذا بالرجل يقنع من هذا كله بالتخفيف من ضغط حوافزه ورغباته ! وقد يحطم الرجل الزواج بدافع من كبريائه وغروره ، أو لكى يقنع نفسه بأنه ما زال شابا وإن تقدمت به السن .. وقد تحطم المرأة الزواج ايضا ولكن بالاندفاع وراء خيالها !

وإذا كان زمن شبوب العاطفة فى الرجل يتقدم زمن شبوبها فى المرأة ، فليس بعجيب إذن ان ينشأ الحب بين شاب وبين امرأة تفوقه سنا . ومثل هذا الحب يثمر احسن الثمر ، إلا ان معظمه ينتهى إلى مأساة .. فالمرأة المكتملة تستمتع بلذات الحب من جديد فى ظل الشاب ، وترتفع بها طبيعتها كامرأة ناضجة إلى مراتب من السعادة لا توصف ، كما ان الشاب بدوره يسلم ، فى ظل امرأة تكبره سنا ، من الارتباك والرهبة التى تصاحب زواج اثنين حديثى السن .. وتتجلى روعة الحب كفن يمكن اكتسابه والتدرب عليه ، فى شاب وفتاة حديثى السن ارتبطا بالزواج ، ثم اخذا — بعد مضى وقت قصير او طويل ، أو ربما بعد ان انجبا اطفالا — فى التعلق بأهداب الحب واكتناه أسراره !

وفى الفصل التالى ، نقرأ معا الجزء الثانى من هذا الكتاب الممتع !



(٢) دنيا الحب.. والسعادة!

للكاتب الألمانى الأشهر "اميل لودفيج"

مع «لودفيج» .. فى ركب الحب!

قدمت لك فى العدد الماضى من «كتابى» الفصول الأولى من كتاب المفكر الألمانى الأشهر «اميل لودفيج»: «دنيا الحب .. والسعادة»، ورأيت معى كيف يقع الإنسان فى الحب — طبقا لمنطق المؤلف — وكيف تبدأ قصص الغرام بمعركة أو صراع بين جسدين — وإن يكن صراعا من نوع خاص — إذ تنتهى المعركة بين الحبيبين بانتصارهما كليهما، لا بانهزام أحدهما وانتصار الآخر، كما فى سائر المعارك.

وبعد أن أشار «لودفيج» فى تلك الفصول إلى أن شرارة الحب قد تتولد من مجرد التقاء الأعين، أرشدنا إلى سحر المرأة وأين يكمن، وشرح لنا دور الشك فى إحياء الغرام، وأثر القبلة الأولى والزيارة الأولى فى الهاب جذوته!

والآن تعال نقرأ معا الفصول التالية من هذا الكتاب الممتع .. (وقد حرصت فيها على استعمال لفظ «الزوجين» مكان لفظ «الحبيبين» فى مواضع البحث الجنسى، بحكم اختلاف مدى الحرية الجنسية والتقاليد بين بلادنا .. وبلد المؤلف!).

هل تصبح المرأة هى البادئة باعلان الحب؟

اما ان الرجل ينبغى له أن يتخذ دور البطل فى لعبة الحب ويكون هو البادىء المجترىء، فهذا هو الوضع الذى ارتضاه الأزل — وويل لجيل يقلب الأوضاع! — فلا المرأة المسترجلة، ولا المرأة العبقرية بقادرة أبدا على أن تكون البادئة بالمصارحة، بل ينبغى أن يبدأ الرجل كل شىء .. وليثق من ان المرأة قد دبرت من ناحيتها فى الواقع كل ما يخصها، وتذرعت بكل ما يجعلها مرغوبة منه، مشتهاة .. فكما أنه قد انتقى رباط عنقه، وتحرى أن يعجبها ويسرها، كذلك هى قد انتقت عطرها، وأسباب زينتها، وهذا الثوب المحبوك، حتى لو كانت تثق سلفا أن فارسها واقع لا محالة فى أسرها!

.. وبمرور الأيام نراهما يختبران أحدهما الآخر بوساطة ثالث، وفى وجود رابع وخامس .. فالرجل يقارنها وهو يرقبها عن كثب بامرأة أخرى تدلف الآن من الباب، ويرقص قلبه طربا عندما ينتهى من هذه المقارنة إلى انها اجمل من الأخرى واكثر جاذبية!.. وهى بدورها تقارن بينه وبين زوج صديقتها .. وانها لترتعد لما يحتمل ان يجيب به عن سؤال وجه إليه الآن .. ثم يصفق قلبها له استحسانا وتهنىء نفسها على حسن اختيارها عندما تراه يأسر مستمعيه بطلاوة حديثه، وخفة روحه، ويسبيهم بحسن استماعه وجميل صبره .. فاذا ما انصرف القوم عن الرفيقين انتهى ذلك «السباق الخفى»، وغمرتهما معا نشوة الفوز والانتصار!

وعندما يدعوها إلى « السينما » أو لتناول الطعام فى يوم صحو مشرق ، ثم ينادى بعد ذلك عربة كى تقلهما ، ترى جانبا كبيرا من القلق والاضطراب قد شاع فى نفسيهما .. فقد اقتربت الساعة التى ستسقط يدها فيها ، دون شك ، بين يديه !.. وعند هذه الإشارة الأولى ، التى ربما تأخرت قليلا وسبقتها لمسة خفيفة من الساقين ، يبدأ غزو الجسد !.. وهنا ، قد يكونان تناقشا من قبل فى أخطر الأفكار ، وعرضا اجرأ الآراء ، ولكن اللمسة الأولى لليد تسرى فيهما مسرى الانذار ، وتنقل المراة إلى ما يشبه الغيبوبة .. فلا تعود فى تلك اللحظة تحس شيئا ما يتصل بالروح ، ولو ان ساعات وربما اشهرا قد تمر قبل ان يتم الغزو المنتظر !

غير أن هذا الاتصال الأول لليدين فى العربة — حتى ولو كانت المراة تتوقعه — يعنى قرارا حاسما قاطعا ، وينتظم كل ما تنطوى عليه الظروف المقبلة !.. فليس هناك ما يمكن ان يدانى هذه الإشارة الأولى فى كل ما يحدث بين الزوجين !.. وما أحس الرجل من قبل مثل هذا الإحساس عندما قبل يدها بعد أن تعرف بها ، فان لمســة من قفازها الآن تعنى تسليما له ، وتبث الاضطراب فى كليهما !

الحب الجنسى صورة من صور القتل !

وإن « غزو » الرجل للمراة التى اختارها ، وبعده مع ذلك عن البدائية والهمجية ، وتبديده الظلمات التى تكتنف علاقتهما احدهما بالآخر ، لهى مهمة تحتاج من الجراة والاقدام إلى قدر كبير .. فان أصح الابدان واقواها تخشى العرى بقدر ما ترغب

فيه ! فحافز المرء القوى إلى امتلاك الشخص الآخر ، ورغبته الجامحة ، لا يمكن أن تتأتى إلا فى وقت من أوقات الذهــول الذى يشبه ذهول المخدور أو المجنون !

وهؤلاء الذين بعد أن فرغوا من الاختيار ، ومن الخطوات التمهيدية جميعا ، قد ضربوا الساعة الثالثة بعد الظهر مثلا موعدا للقاء « جنسى » ، إنما هم الأشخاص القليلو الحظ من المعرفة ، الضئيلو النصيب من الخبرة ، وإلا لما انتهوا بعــد ان بلغوا سن الرشد والنضوج إلى مثل هذا القرار !.. فان مساء صاخبا ، حافلا بالرقص والمرح ، يسعه فى هذا المجال أن يؤتى تأثيره على شخصين لم يقر قرارهما بعــد ، وأن يقربهما احدهما إلى الآخر ، حتى يصبح تسليمهما محتوما ليس منه مناص ! فما زال هــذا الثــالوث الأزلى — الرقص ، والخمر ، والموسيقى — إلى يومنا هذا ، هو القائد المحنك فى معركة الحب .. ولعل هذا هو السر فى أن الرجــال الذين يهابون الخمر ولا يقربونها لا يعرفون من الحب إلا قطرة من بحر ، كما أن النســاء اللواتى ينفرن من الخمر قد يتزوجن وينجبن أطفالا ، ولكن لا يسعهن قط أن يزعمن أنهن عرفن الحب المطلق .. والذى يحدث فى الساعة الأولى للتسليم إنما هو الجنون ! — (ولعل الحب هو الصورة الأزلية الباقية من قتل الأخ لأخيه منذ العصور المظلمة !) — فهنــالك تنقلب كافة الأوضاع التى تنظم حياتنا : فبدلا من أن يغطى الرجل جسده حتى فى مواجهة رجل مثله ، وبدلا من أن تأخذ المراة حذرها كلما أوغل الليل ، إذا بالشىء الذى لا يصدق يحدث .. إذا بالرجل والمــراة يتجردان احدهما فى مواجهة الآخــر ،

ويخليان سبيل الحيطة والحذر .. وإذا بالمحب ينعم النظر متعجبا مأخوذا فى عينى حبيبه ، يحاول أن يستشف ما تحجبان ، وإذا بفترات السكون الواجمة الساهمة تتملكه وتسيطر عليه .. تلك الفترات التى صورها « فاجنر » فى مقطوعته « ترستان » . وهنا تتجلى أواصر القربى المتينة بين الموسيقى والحب : فهنا فقط تحفز العواطف المهتاجة الثائرة المرء رغما عنه ، إلى تحقيق كل مطلب تفرضه عليه هذه العواطف . والواقع أن فرعين اثنين فقط من دوحة الفن هما اللذان يمثلان الحب ويماثلانه بصورة مباشرة : الرسم ، بما يخلق من أجساد بديعة متناسقة ، والموسيقى بما تخلق من نغمات تتجاوب مع عواطف البشر . أما الشعر فليس بقادر على أن يصل إلى مرتبة هذين الفنين الكاملين اللذين جمعا الناحية الحسية وما وراء الناحية الحسية من عواطف البشر .. وأروع الشعر قد يقارب الموسيقى ، لكنه لن يقارب قط ما وسع « ليوناردو » أن يحمله لوحاته المرسومة من معانى الحب !.. أما القصص والمآسى فهذه تعالج دائما مشكلات اصطدام الحب بالمجتمع ، أو اصطدامه بمشكلة الطبقات ، أو بما يشبه هذه المشكلات مما لاصلة له البتة بعناصر الحب الأساسية .. فالمعركة التى تدور رحاها بين طبيعتين ، تمهيدا لاتحادهما ، قلما يصورها شاعر أو أديب ، بمثل القوة التى يصورها بها موسيقى أو رسام .. فما استطاع شاعر أبدا أن يصل من « القرار السحيق » لعواطف الحب إلى ذلك المدى الذى وصل إليه « كارمن »

و « اسكاميلو » فى أوبرا « كارمن » عندما سكبا روحيهما سكبا !

وتكون « صدمة » التسليم الأول شاملة ، فلا ينقذ الرجل منها إلا ابتسامة المرأة ، ولا ينتشل المرأة مما أحاط بها من خوف إلا احساسها بحماية الرجل ، فإن أحدا منهما قد لا يكون جرب مثل هذا التقارب الشديد حتى مع أكثر خلانه ألفة والتصاقا به !.. وهناك تبدأ الساعة ، بل تبدأ ساعات يأخذ فيها كل منهما فى « دراسة » صاحبه بعين لا تكل ولا تمل ، ولفرط دهشتهما يلتقى كل منهما بصورته مرتسمة فى عينى صاحبه .. وتنقلب المعجزة إلى ضرب من السحر عندما تلتقى عين عسلية بعين فى مثل زرقة السماء ، أو عين فى مثل سواد الليل بعين فى مثل صفاء النهار ، فاذا بالنشوة تأخذ الحبيبين، والسحر يلفهما فى سكونه العجيب .. فينظران ، ويقارنان ، ويبتسمان ، ثم إذا بهما لم يعد لهما بالجسد إحساس ، ولم تبق فيهما إلا روح نشوى !

.. وحين يصحو كل منهما فى الصباح ، فلا يجد نفسه وحيدا فى فراشه ، يبدأ أروع عهد فى حياته ، بحيث لا يعدل ذلك الصباح شىء آخر فى الوجود !

اى الجنسين أكثر استمتاعا : الرجل أم المرأة ؟

وهنا أيضا ، وفى هذه المرحلة ، تكون للخلوة الثانية بين الزوجين الحبيبين أهمية قصوى ! فكما أن الجائع لا تشبع نهمه أكلة واحدة لذيذة فاخرة ، كذلك الزوجان ينبغى لهما أن يتعرفا أحدهما على جسد الآخر فى تمهل وأناة .. وكما أن

الطبيعتين المتماثلتين تختاران إحداهما الأخرى من أول نظرة ، إلا أنهما تزدادان خبرة من خلال تكرار التقائهما ومحادثاتهما ، فكذلك الحب الجنسى يحتاج إلى أكثر من اتصال واحد لكى يشفى غليله . وإنه لمن الصعوبة بمكان أن يكشف المحبان النقاب عن أعمق أسرار السعادة فى الحب ، من المرة الأولى ، مثلما يصعب على عازف البيانو أو الكمان أن يصيب نجاحا كاملا من أول تجربة !.. وهنا وفى هذا الوضع بالذات قد ينتهى كثير من زيجات الحب إلى مأساة !.. فحتى ذلك الوقت يكون كل منهما قد بذل جهده كى يظهر للآخر فى أحسن مظاهره : رقيقا ، رحيما ، منكرا لذاته .. وهما قد كانا كذلك حقا .. لكن إفرازات غددهما قد زادت وضخمت من رغباتهما ، وحدت بكل منهما إلى التلهف على امتلاك الآخر !

وهاهما عينا الزوجة بعد أن كانتا تنظران إلى رجلها فى جراة أو فى غموض ، قد أصبحتا الآن تنظران إليه فى استكانة وخضوع . وهذه اللحظة هى أشد اللحظات خطرا ، فعليها تتوقف النتيجة الحاسمة : فاما أن تصل رغبتها إلى مداها ، وعندئذ تمتد عاطفة الحب إلى ما شاء الله .. وإما أن تقفل هذه الرغبة راجعة ، فتطويها عجلة الحياة اليومية التى تدور فى سأم وملاك !

أما المثل اللاتينى القديم القائل بأن كل الناس ينتهون إلى الهم والكآبة بعد الاتصال الجنسى الأول ، فهو مثل يصدق فى تسعة وتسعين فى المائة من الحالات ، ولكن الحالة الواحدة

الباقية هى التى يسعها أن تقص عليك قصة السعادة الحقة !.. وغالبا ما يكون الرجل هو الذى يخيب ظن المراة أو يصدمها فى أحلامها ، فقلما تخيب امراة ظن الرجل أو تصدمه ، إلا أن تكون بغيا أوقعته فى حبائلها دون أن يدرى !

فالزوجان اللذان يفترقان توا أحدهما عن الآخر بعد ذاك الاتصال الأول هما اللذان يفقدان الحب ، فافتراقهما سريعا يعنى أنهما يفترقان أبدا !.. أما هذان اللذان ينظران أحدهما فى عينى الآخر فى سكون ولفترة طويلة بعد ذاك ، فهما اللذان يحسان حقا أنهما أحسنا الاختيار ، فاذا بهما يحلقان معا فى جوزاء السعادة ..

وانه لتساؤل عقيم لا محل له أن نتساءل : أى الاثنين ــ الرجل أم المراة ــ ينال حظا أكبر من الاستمتاع ؟.. فهنا ــ كما هى الحال فى السعادة ــ ليس ثمة سبيل مرسوم يفضى إلى السعادة ، وإنما تتوقف السعادة على طبيعة الباحث عنها ، الساعى وراءها . وأما ما قاله « بياسر » الحكيم ــ (الذى زعم أنه كان امراة مدى سنين طويلة !) ــ من أن المراة تحس من السعادة تسعة أضعاف ما يحسه الرجل ، فلا يعدو أن يكون خرافة فاضحة ! صحيح أن هناك نساء تدوى فى أعماقهن صرخات الحب فتثير فيهن شهوة جامحة قد يعجز الرجل عن إطفائها .. وصحيح أيضا أن هناك رجالا يرتمون كأنصاف المجانين فى أحضان أنصاف العذارى ، فتظل هؤلاء باردات البدن ، رافعات الرؤوس كالتماثيل ، بل قد يسخرن فى فلسفة ممجوجة ـ بينهن وبين أنفسهن ـ من هؤلاء

المحبين الوالهين !.. ولكن ما نسميها بالمرأة الباردة — التى يفرح بلقائها أطباء الأعصاب ! — قلما توجد ، كما أنه قل أن يوجد الرجل الذى لا يضحك أبدا !.. وقد توجد النساء « المعقدات » المتكبرات اللواتى لا يبدين جهدا للوصول إلى ملاذ الحياة الجنسية ، لكنهن فى قرارتهن يرغبن فى أن يهزمن ويسلمن . ولو أنه ليس فى « معركة » الحب منتصر ومهزوم !.. كما أننا قد نلتقى فى ميادين الحياة الأخرى بأشخاص لا يريدون أن يغزوا ولا أن ينتصروا ، وهؤلاء هم المخنثون ، وهم موجودون بين الرجال والنساء على السواء !

٦ — المرأة الجميلة لا تندفع فى الحب !

يقول العارفون ببواطن أمور الحب ، أن الاستمتاع باكتشاف بدائع الجسد الإنسانى لا يناله من المحبين إلا الأقلون .. والواقع أن الرياضة البدنية قد غيرت فى خلال السنوات القليلة الماضية معنى الحب عند الشباب .. ولكن ، ليت شعرى ، كم زادت الرياضة البدنية من جمال هذا المعنى !

فاختلاط الجنسين فى فصل الصيف وقد تعرت الأجساد إلا قليلا ، قد جعل الجمال واجبا وعادة .. والدراجة ذات المقعدين وقد جلس عليها الرفيقان وانطلقا فى نزهة جميلة .. والسيارة وقد ركبها الحبيبان وتولت المحبوبة قيادها فى تؤدة ودلال .. لعمرى لم تعرف الدنيا من قبل مثل هذه الصور للحب الجنسى ، ولا استمتع الإغريق أنفسهم بنظائرها !

غير أن الجمال ليس إلا بعضا من الحب . والحب الذى يكنه الرجل للجمال وحده لا يدوم طويلا ، بل هو معرض دائما للفترات المظلمة .. فعندما التقى « جيته » بأجمل امرأة فى عصره ، انتظر أصدقاؤه على أحر من الجمر كى يسمعوا منه كلمة امتداح أو اطراء .

وقد أبدى إعجابه فعلا ، غير أنه أردف بعد ذلك يقول : « إن جمال المرأة البارع الخلاب غالبا ما يقف كالستر بينها وبين التسليم ! » .. والواقع أن الرجل الذى يحب لا يلحظ فى الحقيقة الجمال ، بل هو يستشعر السحر فحسب . وإذا كانت المرأة الجميلة تعيش للجمال وحده — دون المتعة — فإن الواجب على حبيبها أن يقصيها عنه كلما اقتضى الأمر ، كى يزول عنها توترها ونفورها . ولذلك فإن الرجل ذا الخيال القوى إذا خير بين أختين ، إحداهما جذابة والأخرى جميلة ، يختار الجذابة دون الجميلة ! وكثيرا ما ترى فى الأدب القصصى أن البطلة ليست بارعة الجمال ، وأن منافستها البارعة الجمال فيها كثير من الروحية !.. وأقرب مثل على ذلك — فى ملحمة (فاوست) — هو التزاوج بين «فاوست» و «هيلين» ، ذلك المثل الخالد من أمثلة الاتحاد بين الروح والجمال .. وإن كان زواج مثل هذين الزوجين قلما يستمر طويلا !

ورغم أن أعيننا تستمتع اليوم بما تقع عليه من رؤى الجمال الأخاذ على الشواطىء ، كما لم تستمتع أعين من قبل ، إلا أننا نجد أن هذا الإحساس الشديد بجمال الجسد لم يرفع قط من شأن الاستمتاع بالحب ، أو من شأن الفن ، فى عصرنا هذا ..

ذلك أن تجرد الأجساد من ثيابها علنا فى هذا العصر ، وتكسر القيود وتفككها ، كلها قد أقصت عوامل السرية والتحفظ التى هى أول دوافع الحب !

فتـــاة اليــوم .. وفتـــاة الأمس !

ولقد خطا هذا الجيل خطوة واسعة فى سبيل الإقدام على الحب . ولعل تحرر المراة كان اكبر حدث ذى مغزى فى خلال قرن من الزمان – فهـــو اهم بكثير من تأييد حق المـــراة فى الانتخاب – حتى ليلوح أن قرونا طويلة تفرق بين فتاة عاشت فى عام ١٩٠٠ ، واخرى عاشت فى عام ١٩٤٠ !.. كيف لا وقد كانت الخطيبة تحجم عن مجالسة خطيبها قبل عقد قرانهـــا عليه ، فاذا خطيبة اليوم تذهب فى رحلة خلوية مع صديقهـــا بمفردها !

وانظر إلى شباب الجيل المعاصر ، تجدهم لا يقرأون من الوان الأدب إلا ما يسبب القلق والاضطراب لآبائهم !.. لقد اختفت أو كادت تختفى معالم ما عالجه « ابسن » وما صورته أوبرا « ترافياتا » عن مشاكل الصراع بين حق المرء فى الحب، وبين تقاليد الأسرة وتراثها . ذلك ان تراث الأسرة وتقاليدها قد انهارت وتحطمت بدورها .. كما تلاشى من اكثر بلاد أوربا وامريكا مبدا العذرية او « العفاف » الذى حركه الشعراء فى كل الأزمنة ، واستثار الآبـــاء وعمداء الأسرات ، من عصر الفروسية فى القرون الوسطى إلى عصرنا هذا .. تلاشى منذ اخذت المراة بين يديها زمام حقها فى حماية نفسها بنفسها !.. واما العذارى ذوات الكبرياء اللواتى لا يسلمن فى معركة الحب

إلا لذلك الغازى الذى يضيق عليهن الخندق امدا طويـــلا ، فقد أصبحن من اندر الأشياء فى هذا العصر !.. لقـــد فقدت العذراء سحرها كله ، فشبان اليـــوم يصمون آذانهم عن سماع موسيقى.« فاجنر » إذا ما ظهرت كاعب لعوب باهرة الأنوثة ، إلى جوار عذراء بريئة النظرات ، صافية العيون .. فى حين كانت الموسيقى فى شبابنا هى مثلنا الأعلى الذى نوقع به الفتاة فى شباك حبنا !

واما وثيقة الزواج التى يسرى مفعولها العمر كله ، فلا ريب أن المشرع سوف يحرمها فى المستقبل ، باعتبارها تبذلا مجردا من الأخلاق ، تماما كما يدحض المرء محاولة إنسان الرحيل إلى القطب الشمالى فى حين أنه لم ير من قبل جبالا ثلجية ، ولم يجرب العيش فيها !.. ولعل زواجا تجريبيا لمدة خمس سنوات – كمـــا اقترح « جيته » – قد يكون العـــلاج لهذه المشكلة الخطيرة !

ايهما اقوى فى المراة : الأمومة أم غريزة الجنس ؟

وإذا كانت الفتاة فى هذا العصر قد نالت حق اختيار الزوج – كما يفعل الفتى – فانه لا ينبغى أن يتم لها هذا إلا إذا اكتملت معرفتها بطبيعتها البيولوجية وباحتياجاتها الجنسية . وهناك قول يزعم ان غريزة الأمومة عند المراة اقوى من غريزة الجنس ، اى أنها تتزوج بغيـــة إنجاب الأطفـــال اكثر ممـــا تحدوها إلى ذلك رغبتها فى الرجل نفسه . لكن الحالات التى ينطبق عليها هذا القول نادرة شاذة لا يقاس عليها ..

وحرية المراة فى ان تتصرف بحبها كيف شاءت ، وإن كانت حرية جديدة عليهـــا ، إلا انه لن تفلح دولة من دول الأرض — مهما تحاول — فى تحطيم هذه الحريـــة التى اغتصـــبتها المراة !.. وأكبر معوان للمراة على الاحتفاظ بهذه الحرية ، تلك الحقيقة الواقعة وهى ان جسد المراة ملك لها وحدها ، ولو ان الشيوعية تحاول ، على غير طائل ، الرجوع القهقرى بهذه الحقيقة إلى القرن المـــاضى !

وبرغم أننى أتوقع لحرية المراة هـــذه ان تبتذل ، واتوقع للحب أن يفقد سحره — ولعله فقد سحره فعلا عند الكثيرين ! إلا أن مثل هذا الحب ، فى عصرنا هذا ، سيظل كمثل السيارة .. فكما انها لم تمنع بعض الناس من ممارسة رياضة المشى ، والتمتع بمشاهدة مناظر المدينة عن كثب ، فكذلك ستظل عند بعض الناس الرغبة فى الاستمتاع بالحب واكتناه اسراره !

٧ – المراة والحب .. فى فرنسا ، وأسبانيا ، وإيطاليا

لا شىء أقدر على تمييز الشعوب بعضها عن بعض مثل شـــيئين : الموســـيقى ، والحب !.. وقد برع الألمـــان فى الموسيقى ، أما الفرنسيون فقد برعوا فى الحب !.. فباريس هى المدينة الوحيدة فى العالم كله التى يستطيع الرجل فيهـــا ان يقبل امراة فى الطـــريق وهو آمن شر غمـــزة متطفل او ابتسامة ساخر ! وباريس ، وابتداء من محال ازيائهـــا إلى مصالح حكومتها ، إنما هى مدينة تحكمها النساء ! وقد كتبت باريس تاريخ الحب فى الغرب ، وكيفته وفق ما ارادت .. فمحصول هـــذه المدينة الواحـــدة من الأدب قد غير مذاق

الحب ، وشكله ، ولونه .. حتى أن الحب نفسه تخلى هناك عن مكانه لرونق المنظر وجمال الزينة ، بحيث يندر ان تسمع فرنسيا يصف امراة بأنها « جميلة » وإنما هو يصفها بأنهـــا « رائعة » او « فخمة » !

وفى باريس ، حيث لا يدهش احد لسماع اى شىء ، نجد القصص التى يندى لها جبين الحياء تروى فى وجود النساء ، وتقص فى بساطة متناهية دون ان يحمر لها وجه !.. فلقد أعيد النظر فى القيم الخلقية ، واللغوية ، فى باريس ، بحيث لم نعد نرى هناك امراة يحمر وجهها خجلا !.. اما فى أسبانيا وإيطاليا حيث لم يزل للعاطفة شان كبير ، وحيث يصف المحب كل شىء « بالجمال » ، فمـــا زالت أشجع النســـاء يعروها الحياء ، وما زال الرجال يسرفون فى التقلب من سرور بالغ إلى غضب متقد ، وما زالوا يقتلون بعضهم بعضا إذا جمح بهم الغضب ! وليس هذا مقصورا على الطبقات الاجتماعية العليا وحدها ، بل يتعداها ايضا إلى الطبقة الدنيا .. ومن هنا اتخذت « المأساة » التمثيلية الفاجعة عند هذين الشعبين الشـــأن الأعلى الذى اتخذته المهـــزلة او الكوميديا عنـــد الفرنسيين .. كما أن موسيقى هذين الشعبين تصور اجلى تصوير ما يغلب على حياتهم من عواطف ، وما تسوقهم إليـــه هذه العواطف .. فى سبيل الحب !

المراة والحب .. فى المـــانيا وإنجلترا وامريكا !

أما فى الشمال فما زال الحب رومنتيكيا ، والشعب الألمـــانى يتغنى بالشوق إلى الوصال اكثر مما يتغنى بالوصال ذاته !

والحب الذى لا سبيل إليه ما زال يحتل مكانة رفيعة عند الألمان .. وارفع منه شأنا الحب الذى تحيط به التعاسة والشقاء !.. فالرغبة الرومانتيكية فى العيش بين الأحلام والخيالات ، بعيدا عن الاستمتاع الواقعى ، هى من خصائص سكان الشمال .. ولعل الضباب الذى يكاد يخفى عنهم المنظورات ويحجب الماديات هو الذى وصل بالحب إلى هذه المنزلة الشعرية الخيالية التى لا اثر للواقع فيها !

ومع ان الشماليين يحسون الرغبة الجنسية ، طبعا ، مثلما تحسها الأقوام الأخرى فى اية بقعة من بقاع الأرض ، إلا انهم لا يسلمون بالتوتر الجنسى كأمر واقع ، ولهذا فالنفور والاشمئزاز ، والاكتئاب ، تحل عندهم محل الرغبة الجنسية البسيطة المجردة !.. وهذا ايضا هو السبب الذى من أجله يتحدث شعراؤهم دائما عن « متاعب الناحية الجنسية وآلامها » ، وهى عبارة قل أن تسمعها من أحد أبناء حوض البحر الأبيض المتوسط الذين لفحتهم شمسه المشرقة !.. وقد قال احد شعرائهم فى مطلع قصيدة له : « ان الحب هو العذاب المقيم ! » .. ولعل هذا هو السبب الذى من اجله لا يحاط الحب فى المانيا بالتقاليد المتوارثة ، بل يترك نهبا للفوضى والاضطراب ..

وتكاد المراة الإنجليزية تماثل نظيرتها الألمانية ، إلا أن الإنجليزية اقل رقة ! نعم هى اكثر مهارة من الألمانية ، ولكن مبادىء الفضيلة والطهر ما تزال تسيطر عليها وتقمع حوافزها ، فهى حتى فى وسط اقربائها او اترابها ترى أن لفظ « البطن » أو « الثدى » ينبغى أن لا يلفظ !

وليست المراة الأمريكية خبيرة بالحب كما يحسب الكثيرون ! فان المثل العليا التى تسيطر على شعبها تتمثل فى الحركة ، والنجاح ، والتقدم فحسب .. وهذه المثل العليا الثلاثة إما أنها تتناقض فى طبيعتها مع الرغبة فى الحب ، وإما أنها لا تسمح بقيام الحب أصلا !.. فى حين برع الفرنسى مثلا فى الحب لأنه يسير على هدى مثل عليا ثلاثة تختلف عن نظائرها الأمريكية ، هى : الهدوء ، والبساطة ، والإحساس بالمساواة !

الأمريكان يجهلون الحب !

ولقد جعلت أرقب المحبين على شواطىء كاليفورنيا .. كانوا عراة تقريبا ، ولم يكن ينقصهم جمال المنظر ولا حسن المظهر ، ولكن احساسهم الجنسى أوشك أن يكون معدوما !.. فقد استلقوا على الرمال وكل همهم أن تصهر الشمس أجسادهم ، ودلكوا بشرتهم بالزيت ، واخذوا يتلهون إما بتناول المثلجات « الأيس كريم » ، او بقراءة مجلة ، او بالاستماع إلى « الراديو » وقد غلبهم النعاس !.. ولو أن هؤلاء المحبين كانوا فرنسيين ، لبحث كل اثنين منهم عن خليج ناء منعزل .. وربما اكلوا وشربوا ايضا ، ولكنهم — على التحقيق — لا يقرأون ولا يستمعون إلى هذه الموسيقى الردئية !.. نعم قد يعزفون إذا ما عادوا إلى البيت قطعة عاطفية على « البيانو » او يستمعون إلى « الجراموفون » ، ولكن الأمر كله يتوقف عندئذ على درجة إضاءة المكان ، ومدى سرية الاجتماع ، ومقدار ملاءمة الطقس !

وليس أدل على جهل المرأة الأمريكية بالحب ، من أنها هى وحدها التى تظهر فى المجتمعات وقد أخفت عينيها وراء المنظار برغم أنها ما تزال شابة وجميلة !.. فهى بهذا تشوه جمال مظهرها وتفوت على نفسها فرص الحب !

وثمة سبب آخر من أسباب جهل الأمريكى بفن الحب ، هو أنه لا يعرف للموت معنى !.. ففى محصول أوروبا من الشعر ، الذى كتب باثنتى عشرة لغة مختلفة ، قد ارتبط الحب دائما بالموت !.. ولما كان الأمريكى ينكر الموت ، ويكاد يخدع الميت نفسه برسم لوحة له ، فانه لذلك لم يستطع أن يتعرف على الحب الذى هو توأم الموت !

٨ — الصداقة .. والغيرة .. والحب !

وبينما نجد الحب يقوم — إلى حد كبير — على نوازع الجسد ، ويتجدد دائما بين أحضان الجسد ، نجد أن الصداقة تقوم على أساس نفسانى بحت ، ولهذا فان أعلى مراتب الصداقة أندر مثالا من الحب !

ولما كانت الصداقة هى العلاقة الوحيدة — بين رجل وآخر — التى لا تعرف لها بداية واضحة معينة ، ولا تستهدف نتيجة خاصة ولا غرضا بذاته ، فانه ليس أبعث على الارتياح من أن ينادى الرجل رجلا آخر لم يقض معه سوى بضع أمسيات جميلة ، قائلا : « يا صديقى » .. والرجل الفرنسى لا يجيش فى صدره شىء عندما ينادى شخصا آخر قائلا : « يا صديقى العزيز » .. أما الرجل الأسبانى فانه يبدأ بهذه

العبارة ذاتها خطابه لرجل لم يتعرف به أو يلقاه سوى مرة واحدة !

وكل فرد يذكر ولا شك النظرة أو القبلة التى بدأ عندها الحب .. أما الصداقة فقد توطدت على أثر مصافحة حارة ، بل قد لا يذكر أحد الصديقين متى رفعت الكلفة تماما بينه وبين صديقه ، ومتى نادى أحدهما الآخر باسمه مجردا عن لقب السيد ، أو الأستاذ .. وهكذا الصداقة دائما ، لا يعرف لها امرؤ مصدرا ولا قرارا !

وبين الصداقة والحب فرق كبير . وأكثر ما يستبين هذا الفرق عند النساء ، فهن أقل إقبالا على الصداقة من الرجال !.. وذلك أنهن يسكن إلى الحب ، ويركن إلى الحبيب ، أكثر مما يفعلن بازاء الصداقة والصديقة !.. وكثيرون من الرجال الذين عرفوا الحب قد عقدوا إلى جانبه صداقات وطيدة وثيقة العرى ، ولكن ندرت من النساء من جمعت بين الحب والصداقة فى آن معا !..

ولقد قال جوته : « كل امرأة تعتزل — بدافع من طبيعتها — كل امرأة أخرى ، أما الرجل فيحتاج إلى الرجل ، فاذا لم يجد رجلا آخر خلق لنفسه رجلا .. فى حين أن المرأة يسعها أن تحيا حياتها دون أن تعتريها أقل رغبة فى خلق امرأة أخرى تصادقها ! » .

وفى وسعنا أن نعقد المقارنة بين صداقة مثالية وزواج مثالى : فالصداقة وإن لم تقترن بالنشوة الحسية إلا أنها توفر فى الواقع أعظم قسط من الراحة يمكن أن يتطلع إليه الرجل ،

بغض النظر عن الرغبة فى المتعة الحسية .. فهى تزود الصديقين على السواء بالثقة فى الحياة والاطمئنان إليها !

والصداقة تزدهر وتترعرع كلما بعدت المسافة بين الصديقين ، فعندئذ يقضى الصديق حقا ساعة هنيئة سعيدة فى قراءة رسالة تلقاها من صديقه .. فاذا حدث وحل الصديق ضيفا على صديقه ، نعما بساعة هنيئة تسبح فيها الروحان فى توانق وانسجام ، وتحلقان فى آفاق بهيجة المناظر جميلة الصور .. ولأن الصداقة — على نقيض الحب — قد خلت من كل طابع جسدى ، فهى لذلك عميقة القرار بعيدة الغور ، وهى لذلك أيضا اكثر حرية وانطلاقا . فاذا اختلى الصديقان بعد أعوام من الألفة والوداد ، وتذاكرا العهد الذى بدأت فيه صداقتها ، تراهما يذكران عهودا متباعدة يحمل كل منهما ذكرى جميلة عزيزة عليهما .. وتراهما يتحاشيان ذكر ازمة معينة مرت بصداقتهما ، وقد ينساها احدهما نسيانا تاما !

فاذا حدث ان ثالثا احتل فى قلب احد الصديقين مكان صديقه ، فهنالك تقوم لواعج غيرة تشبه فى اضطرامها تلك الغيرة المألوفة فى الحب !

وإذا شبت الصداقة فى عهد الطفولة ، فانها قد تنطوى على جملة اخطار ، لكنها تنطوى كذلك على جملة مفاجآت .. فاذا التقى صاحبا طبيعة متجانسة أحدهما بالآخر ، فى مستهل حياتهما ، فغالبا ما تصل صداقتهما إلى اعلى درجاتها .. وإن

كان اجلها قد يقصر فى هذه الحالة ، أو قد يقطعها ارتباط أحدهما بالحب أو بالزواج !

واجمل صداقة هى تلك التى تنشأ بين الاخ واخته حين يلتقيان بعد أن يزدهر شبابهما ، فيتعرفان احدهما على الآخر من جديد ، وعلى نطاق تتيحه لهما خبرتهما بمسالك الحياة ودوربها .. ويسترجعان ذكرياتهما المشتركة .. ولكن حتى هذه الصداقة الجميلة السعيدة قد يشتت شملها وقوع احدهما فى الحب !

فالحب هو عدو الصداقة اللدود .. إذ هو طاغية عنيد لا يريد لأحد ولا لشىء ان يعلو عليه ابدا !.. وحتى الصداقة بين الآباء والأبناء — التى يمكن ان تتم بشىء من الكياسة ، والتبصر ، وحسن الإدراك — غالبا ما يضع حدا لها وقوع الأبناء فى الحب ، حتى لو لم يعترض الآباء على ذلك ولم يؤاخذوا أبناءهم عليه .. وهذا هو منشأ النزاع الذى لا ينتهى بين الحماة وزوجة الابن .. فحب الزوجة لزوجها لا يعنى قطعا حبها لأم زوجها .. وأقل دلالة تفطن منها الزوجة إلى ان الصداقة بين زوجها وامه ما زالت قائمة ، تؤدى بها إلى الانفجار !

هل هناك « صداقة » بين رجل وامرأة ؟

هل يمكن ان تقوم صداقة وطيدة بين فتى وفتاة ، دون ان تتطور هذه الصداقة إلى حب ؟

اما إذا كانت صديقة الفتى فى مثل سن امه ، أو كان صديق الفتاة فى مثل سن أبيها ، فالإجابة عن هذا السؤال يمكن أن

تكون بالإيجاب .. ولا تعدو الصداقة عنـدئذ أن تكون ترفقا وإشفاقا !.. أما أن تقوم الصـداقة بين فتى وفتاة فى سن متماثلة ، وفى وقت يحق للحب فيه أن ينضج ويكتمل وينمو ، فهذا ما لا يتأتى .. رغم كل توسل إلى الدوامع النبيلة ، وتمسك باهداب المثل العليا جميعها !

ذلك أن مثل هذه الصداقة تتطلب من التضحية ما يعلو على طاقة البشر ! فالرجل والمـرأة ، فى نفس اللحظة التى تتنزه فيها روحاهما وتسمو نفساهما ، يدوران أحدهما حول الآخر فى محاولة « استطلاع » لخفايا ذلك الجنس الآخر !.. انهما — رغم كل شيء — سيحسان أن التسليم الجسدى ما زال ينقصهما !.. وفى مثل هـذه الحال قد يتيسر لامرأة جريئة مجربة أن تقيم الحـد وتنصب الميزان بين الرغبـات والشهوات ، ولكن هذا شيء لا يمكن ضمانه قط ، وقد يؤدى إلى عكس المنشود من ورائه !

فالاقدام على مثل هذه الصـداقة « الروحيـة » بين اثنين من جنسين مختلفين يملؤنا توجسا ونحن نشهده ، كما لو كنا نشاهد اثنين يرقصان على حبل مشدود فى أعلى السيرك !.. اننـا نسـتمتع عنـدئذ بمراقبتهما والتطلع إليهمـا فى تيقظ وانتباه ، ولكننا فى الوقت نفسه يحدونا الخوف من أن يهويا إلى القرار السحيق !

٩ — البغض .. وهل يتفرع من دوحة الحب ؟

ما هو البغض ؟ أهو فرع من الدوحـة التى يتفرع منهـا الحب ؟

إن البغض ينمو ويتطور كما يفعل الحب سواء بسواء .. وهو يتغذى فى نفس الشخص من الأدلة التى اجتمعت لديه على الأنانية أو العداوة التى يقابل بهـا من الشخص الذى يواجهه .. فاذا استطاع العداء بين شخص وآخر أن يتحول تدريجيا إلى بغضـاء ، وإذا استطاعت امرأتان أن تبغض إحداهما الأخرى دون أن تكون الغيرة هى السبب الأول ، فمثل هذه الحالات لا تمت إلى الحب بصلة نسب ولـو عن طريق غير مباشر . فأسباب مثل هذا البغض ودوافعه جلية واضحة ، وهى متعلقة بشئون الدنيا المـادية المحسوسة .

أمـا البغض الذى ينتمى إلى الحب ، بل يشـبهه من كل الوجوه ، وفى أسمى مظاهره أيضا ، فهو البغض الذى ينشأ بلا سبب محسوس ، وينبت من النظرة الأولى !.. فمثل هذا البغض ينشأ — كما هى الحال فى الحب — بدافع جسمانى ، كما أن عناصره تستمد قوامها من الطبيعة الجسدية .. ومن ذا الذى لا يذكر أن الباب فتح ذات مرة ، وولجه شخص من نفس جنسه (ذكر أو أنثى) فأشاع فى نفسـه ، فى التـو واللحظة ، نفورا شديدا ، يوشك أن يكون بغضاء متأصلة !؟

فهذا الإحساس المفاجىء الذى يبعثه فينا هـذا الشخص دون سبب ظاهر ، مرده إلى الشخصية الجسدية أو المـادية (لا المعنوية) التى تؤثر أول ما تؤثر على حواسنا ! وقلمـا تخطىء حواسنا ، وقلما نحتاج إلى أن نراجع أنفسنا فى هذا التأثير الأولى الذى يبعثه فينـا شىء ما أو شخص ما .. فان هذه اللحظة الأولى تقرر كثيرا من الأمور التى قلما نحتاج إلى

تغييرها .. تماما كما يصعب محو ما يتعلمه الطفل فى الصغر، وما يشبهه المثل « بالنقش على الحجر » !

فها هو ذا شخص غريب يدخل بابنا ، ولا نعلم عنه شيئا ، بل لا نعلم حتى اسمه ، وها نحن اولا نبغضه دون سبب ظاهر !.. والواقع ان لا شىء فى الدنيا : لا الثقافة ، ولا حصافة الراى ، ولا اتجاه الميول يشتت شمل الرجال او يلم شعثهم ، مثلما يفعل الإحساس المادى !.. فان هذا الإحساس يميز تمييزا حاسما بين الشخصية التى ترتضيها فى اعماق نفسك ، والشخصية التى تعاديها فى قرارة كيانك !

فاذا شاء المرء ان يتغاضى عن هذا الإحساس الاول ، فان البغضاء لا تتبدد عندئذ ، وإنما تستقر فى الأعماق ، بل فى اعمق مما تستقر العداوة الصريحة الظاهرة !

وفى وسعنا ان نجد امثلة من هذه البغضاء المشهورة بين الشعوب والأجناس المختلفة ايضا ، بل وبين اثنين من الفنانين يكفى ان ينظر احدهما فى عينى الآخر ، كى تتجلى البغضاء بينهما صريحة واضحة !

وثمة ميدان واحد لا ترى فيه هذه البغضاء المتأصلة ، ولا يمكن ان يحس فيه المرء بمثل هذا الإحساس المفاجىء بالكراهية .. ذلك هو ميدان العلاقة بين اثنين من جنسين مختلفين ! فالرجل الذى يدخل على امراة لأول وهلة فتحس تجاهه بالبغض ، إنما يجتذبها إليه فى الحقيقة عنصر خاف فيه ، تحاول هى جهدها ان تكبح جماح التفكير فيه !

او قد يلتقى رجل بامراة لا يعرفها فى الطريق العام .. امراة يخالف جسمها ذلك الجسم الذى يحلم به ، وتبعث ثيابها النفور فى نفسه ، وتسىء إليه عطورها وزينتها .. ومع ذلك كله فعندما يرمقها بنظرة حادة ، فإنما هو يتمنى فى الوقت نفسه ان يغزوها وينتصر عليها ، كى ينتقم لنفسه — من منظرها الذى اساء إليه — باذلالها !

ومن هذا التداخل بين الحب والبغض ، فى علاقة الرجل والمراة ، يتأتى التفسير المعقول لهذا التحول المفاجىء فى القصص الغرامية — سواء فى الواقع او الخيال — الذى يحيل القصة إلى فاجعة او مأساة !

وفى الصفحات التالية نواصل معا قراءة فصول هذا الكتاب الممتع .



(٣)

دنيا الحب.. والسعادة!

للكاتب الألماني الأشهر "اميل لودفيج"

فتاة اليوم .. بين المـال والشباب !

يلقن بعض الآباء أولادهم وبناتهم – وخاصة فى بعض البلاد الشرقية – أن الحب جريمة « عظمى » ، وخطيئة لا تغتفر ، حتى إذا ما كبروا ، وآن لأكمامهم الغضة أن تتفتح ، لم يجدوا فى حنايا صدورهم إلا قلوبا خاوية ، تنبض .. بالفراغ !

ولقد اختلفت آراء الكتاب والمفكرين فى « الحب » .. أهو طريق مفروش بالزهور ، يؤدى إلى جنة السعادة .. أم هو منحدر شديد الوعورة ، يحف به الشوك ، وينتهى إلى جحيم الشقاء والتعاسة ؟!

على أن الكاتب الألمـانى الأشهر « اميل لودفيج » ، قد عالج هذا الموضوع من زاوية واقعية خاصة . وقد قرأت حتى الآن فصلين من كتابه الذى الخصـه لك : « دنيا الحب .. والسعادة » .. وها هو ذا يعود إليك اليوم ليحدثك – فى فصل جديد – عن الحب بين الأمس واليوم ، وعن زواج الحب وزواج المصلحة ، وفى مدى تفضيل فتاة اليوم للمال على الشباب !

.. فتعـال نجول معـا فى .. « دنيـا الحب .. والسعادة » !

عندما يخرج الحب عن طبيعته

يخرج الحب عن طبيعتـه فى ثلاث حالات : فى التباعد (أو الحب الخيالى) ، وفى الغيرة ، وفى المغالاة أو التهالك على الحب !

الحب الخيالى :

وأسعد الناس هم المتباعدون (أو المحبون الخياليون) ، فالشاعر « جيته » كان متباعدا عن الحب ، مدبرا عن ميدانه ، ولهذا احتفظ بعد سن الأربعين بشباب قلبه ، وتطلعت نفسه إلى الحب ، فتعلق وهو فى تلك السن بامرأة شغفته حبـا فتزوجها .. وعاش هذا الرجل بعد زواجه نشطا ، قادرا ، منتجا ، بحيث يمكن الجزم بأنه لو لم يتزوج لـمـا عاش كمـا عاش ، ولما أنتج ما أنتج .. رغم أنه ظل متباعدا فى شبابه ، ورغم أنه هجر وتباعد أيضا فى أواخر عمره !

وكذلك كان بيتهوفن ، من شيمته التباعد .. فهو لم يمارس الحب الجسدى إلا لأنه كان يحب حبا بطريق المصادفة ، وفى صورته الخشنة الفطرية ، ومن ثم تسامت عواطفه إلى أعلى ذرى النشوة الروحية حين خلد حبه بأنغام الموسيقى .. ولقد كان يعرف هذه الحقيقة ويعتز بها ، إلا فى ساعات ضعفه التى كان فيها يحسـد الشـبان الذين يستأثرون دونه بالفتيات الحسان ، أو يسلبونه إياهن !

على أن العواطف التى يبذلها المتباعدون لا تقل – سواء من حيث الكم أو الكيف – عن العواطف التى يبذلها أهل الوصال

واللقاء .. فالمحب الذى عاش حياته يتبع ظل امراة تاباها عليه الظروف ، إنما يعيش معها فى أحلامه وخيالاته ، آمنا شر غدر الأيام .. بل إن الأوهام التى يدثره بها خياله ، تحميه من خيبة الأمل التى تصدمه بها دنيا الواقع فى غير رحمة !.. وما أكثر المذكرات الخاصة وقصص الحب التى تحدثنا عن عشاق يعيشون حياتهم فى عزلة ، فيبذلون من الرقة والحنان وهم يقبلون يد امراة فى لحظة خاطفة ، أو وهم يقضون ساعات كاملة فى انتظار ان تكتحل أعينهم برؤية ظلها يخطر امامهم من بعيد .. يبذلون فى ذلك من الرقة اضعاف ما يبذل غيرهم من العشاق « الواقعين » فى وصالهم الطويل السعيد !

وقد عبر «جيته» عما يحسه المحب الخيالى، بهذه العبارة ، « أن الحب الذى اراه يوجه إلى رجل آخر ، يبدو لى اجمل واقوى سحرا من الحب الذى قد يوجه إلى انا .. فعندئذ استطيع أن المس سلطان القلب العاشق ، بل المس القوة والحرارة اللتين ينبض بهما قلب المحب ، دون أن يفسد حبى لذاتى جمال هذا المشهد ! » .

الغيـــرة :

وقد تقترن الغيرة بالحب الخيالى ، أو تكمن بين طياته ، فليس ادرى بالغيرة ولا اشقى بها من الذى ذاق متعة أن يكون محبوبا !.. ونار الغيرة الصفراء ذات اللهب الأحمر تشيع فى النفس عواطف شتى : الرغبـــة ، والحســـد ، والكبرياء ، والانتقام .. وهذه العواطف جميعا تتكاتف لتأكل قلب المحب وتنهشه ! وندر من الناس من وهب من الحكمة والفلســـفة

ما يلهمه فى تلك الساعة أن يسكن إلى نفسه ليستطلعها سبب هذه العاصفة الهوجاء التى اثارتها الغيرة !.. ولو انصف المحب لسأل نفسه : الم يتجاهل منذ زمن طويل رغبات المراة وامانيها ؟ الم يدعهـــا تفلت من بين يديه بحماقته وانانيته ، وتستجيب للحب الرائع الذى يحيطها به شخص غيره ؟.. انه الآن يلقى بالذنب كله على عاتق المراة ، وهو يسعى، فى الوقت نفسه للتصغير من شأن المنافس الغريم من شأن مظهره ، وثيابه ، وسلوكه ، ومواهبه !.. وهو إذ يرى نفسه قد حرم من حب كان يعنى فى نظره اكثر مما يتصور ويدرك ، لا يخطر له قط أن ينقص من تقديره لنفسه ، وينزل عن جزء من كبريائه ، لكى يتسنى له أن يرى أنه هو وحده المسئول عن إلقاء هذه الفتاة بين احضان رجل آخر !

اما المراة فتعانى من الغيرة اشد واقسى مما يعانى الرجل ، فهى فى أوقات خلوتها وشرودها تحاول أن تتصور تلك المراة الأخرى التى اجتذبت رجلها ، وتظل تفـــكر فى ذلك الشىء الخفى الذى اجتذب الرجل إلى غريمتها والذى لو توفر لها لعاد الرجل إليها من جديد .. ثم تتذكر التضحيات التى قدمتها للرجل خلال مدة عشرتهما ، وتكاد تنفجر من الغيظ لتذكرها ان فتاة اخرى ـــ لأنها تمتاز ببشرة مختلفة عن بشرتها ، أو شعر يختلف عن شعرها ، أو قوام يختلف عن قوامها ـــ قد اجتذبت رجلها وانسته كل تلك الذكريات التى كانت كفيـــلة بأن تربط بينهما إلى الأبد !

ولأن المراة بوجه عام معتادة على الضعفاء ، ولأنها لا تملك أن تستخدم السلاح فى الانتقام ، فانها أمهر من يستخدم الحيلة

والمكيدة للنيل من غريمتها ، والكيد لها ، وفضح امرهـا ! ولكنها إذ تفعل ذلك فانما تتجه الاتجاه الخطأ . وقد صور شكسبير فى براعة كبيرة غيرة النساء وحقدهن ، فى وصفه لحالة كليوبترا حين علمت بزواج انطونيو فى روما !

التهالك على الحب :

أما التهالك على الحب فهو أيضا يطفىء من بريقه ، ويقضى – إلى حد كبير – على مقدرة الاستمتاع به . ولعل دون جوان هو المثل العتيد على صدق ما تقول !

على أن أمثال دون جوان نادرون فى زمننا هذا ، لانه ينبغى أن يتوفر لهم الثراء الفاحش ، والفراغ الطويل .. فى حين ان الأزمة المالية العالمية التى عقبت الحرب ، والغلاء الفاحش ، لا يساعدان احدا فى هذه الأيام على أن يتمثل بدون جوان !

أما « دون جوان » الأنثى ، واقصد المرأة التى لا غرض لها غير التلاعب بقلوب الرجال ، كما كان دون جوان يتلاعب بقلوب الغوانى ، فلعلها كانت على مر الزمن اقل وجودا من « دون جوان » الرجل ! فسر سحر المرأة دائما انها لا تسعى وراء محبها ، وإنما تدعو الرجل فى صمت وسكون إلى ان يسعى وراءها ، ويجد فى أثرها !

الحب بين أمس واليوم !

وإذا كان علينا ان ندرك ، حق الإدراك ، التغير الحديث الذى طرأ على الحب ، فلسنا نحتاج إلى اكثر من ان نقارن بين مشاكلنا وتلك المشاكل التى عرض لها « ستندال » فى كتابه الرائع المثير « فى الحب » ، الذى روى فيه الكثير من

مغامراته الخاصة ومغامرات أصدقائه .. فهو يبدو عصريا جدا فى مطالبته بحرية الفتاة والمرأة ، ولكن فهمه لطبيعة الحب والعواطف المتصلة به كما حدثنا عنها ، يؤكد تأكيدا قاطعا انه كان متأثرا إلى حد بعيد بالتقاليد الاجتماعية السائدة فى زمانه . فما الذى تغير ما بين عام ١٨٤٠ وعام ١٩٤٠ من الأسس الاجتماعية التى يقوم عليها الحب ؟

أولا : النظام الاجتماعى .. فهذا المجتمع – الذى كان يحبا وفقا لأهواء عشرات من المركيزات واللوردات الذين يعتقدون انهم حكام الدنيا ! – كان من قوة التأثير بحيث أن قصر بكنجهام كان يعزل السفير إذا تزوج من مطلقة !.. بل ان تأثير هذا المجتمع تجلى منذ أعوام قليلة ماضية عندما نزع التاج من على رأس ادوارد الثامن الذى آثر الحب والزواج من مطلقة عادية من أفراد الشعب (مسز سمبسون) على تاج الإمبراطورية البريطانية ، فاستحق أن يلقب بأعظم (جنتلمان) فى العالم !

وبينما نرى « ستندال » يقرن معظم امثلته التى أوردها بأسماء لماعة من ذوى الحسب والنسب واللقب ، لأن أخلاق هؤلاء – او بالأحرى انعدام اخلاقهم – كانت لها كل القوة الرمزية فى ذلك الوقت ، من حيث التأثير على المجتمع ، نجد من يقابل هؤلاء عندنا اليوم ، وهم كواكب السينما ونجومها ، وابناء الملوك غير المتوجين !

السيارة غيرت تقاليد الحب ؟

وهناك فارق آخر بين مجتمعنا والمجتمع القديم ، هو ان الصناعة والعلم قد أشاعا الحركة فى عش الغرام الهادىء ،

واصبح من الميسور حتى لأبناء الطبقة المتوسطة أن يتنقلوا من مسكن إلى مسكن ، ولا يستقرون على حال !.. كما أن السيارة حررت المرأة ، أو بتعبير أدق منحتهـا مزيدا من الحرية ، ففى طفولتنا كان الخطيب يعـاشر خطيبته ثلاث سنوات دون أن يجرؤ أو يجد الفرصة لانتزاع قبلة منها !.. وفى أوائل القرن العشرين كان من المحال أن يصطحب خطيب خطيبته إلى دار السينما أو الملاهى .. أما اليـوم فالفتـاة يسعها أن ترتحل وحدها إلى اى مكان تشاء ، ومع رجل ليس بخطيبها ، وان تقود السيارة بنفسها ، وان تقبل اى رجل تشاء !.. كما صار فى وسع الرجل اليوم أن يخاطب خطيبته بالتليفون عبر المحيط .. وفى وسع المرأة أن تصل إلى مكان رجلها فى أسرع وقت ممكن ، بالطائرة .. وبالاختصار ، لم يعد المـال أو الجاه اليوم ضروريا للحب ! (١)

وعامل آخر كان يؤثر على نمو الحب فى الماضى ، ذلك هو الأدب أو القصص ، التى كان يختار لهـا أبطـال من ذوى الأخلاق الرفيعة المثالية ، حتى أن المحبين كانوا ينمون نزعتهم العاطفية ويرقونها عن طريق هذا الأدب الرفيع . لكن هذا العامل قد انعدم اليوم ، فلم يعـد القلب يستقبل نفحاته او يتلقى ارشاداته مـن كتب ! .. وقصص اليـوم ، أو ادب اليـوم ، قد يدفع الفتيـان والفتيـات إلى ان يتجسسوا

(١) وهنا أيضا ينبغى ملاحظة اختـلاف التقاليد بين بلد المؤلف وبين بلادنا العربية .

ويتآمروا (١) ، ويصبحوا من الأخصائيين فى حرفة من الحرف ، ولكنه لا يلقنهم شيئا عن الحب !

على أن هذا العامل ليس بذى أهمية قصوى ، فالحب يعلم نفسـه بوسائل أخرى : ففى المـاضى كانت سترة الجندى المزركشة اللماعة تجتذب أعين الفتيات وقلوبهن .. أما اليوم ، حيث صار الجنود الذين يرتدون ستراتهم الرسمية يعدون بالملايين ، فلم يعد لأحدهم تأثير على قلب المرأة أو الفتـاة ، اللهم إلا أن يكون قائد غواصة ، أتى من ضروب البطـولة والجراة والشجاعة ما أثار خيال المرأة !

هل تفضل نساء اليوم المـال على الشباب ؟

وقد كان للفتوة والحيوية دائما اثرهما الكبير فى نفس المرأة ، ومن ثم كان اعتداد الرجل برجولته ، واعتزازه بها .. لكن المرأة اليوم أصبحت تتجاوز عن التجاعيد التى تلوح فى وجه الشيخ إذا كان يعلو فى المركز أو المنصب أو الجاه ، أو إذا امتاز على الشباب بالظرف وخفة الروح !

وفى المـاضى كان الرجـال يقتتلون ليحظـوا بإعجـاب المرأة ! .. اما اليوم فان الرجل الذى يفوز بجائزة الزحلفه على الجليد ، أو سباق السيارات ، لا يفوز من المرأة ببعض الاهتمام الذى يحظى به منهـا العالم الفائز بجائزة نوبل !.. بل ان المرأة اليـوم أصبحت من بين العوامل التى على الرجل ان

(١) ومرة أخرى ، يغلب على المؤلف هنا الجو « الإقليمى » الذى ساد المـانيا أو أمريكا نتيجة للحروب العالمية ، وتقدم الصناعة ، وازدياد النزعة المـادية !

يتفوق عليها ، لأنها — لأول مرة فى التاريخ — أصبحت تنافسه فى عمله وفى مجال اكتساب رزقه !

وثمة فارق آخر بين أمس واليوم : فحق الوالدين فى تقرير مصير ابنتهما ، وتهديدات الكنيسة ، والخوف من العار ، كل هذه العوامل كانت تضع المرأة فى مصاف « الحريم » الذى اشتهر عن الشرق .. ومن ثم كان عقوق الآباء ، والفضيحة ، هما محور القصص الغرامية فيما مضى .. أما اليوم ، فالانتحار بسبب الحب قد يروقنا إذا شاهدناه على « الشاشة » ، عندما يرتدى الممثلون ثياب أبناء العصور الماضية .. وأما الفضيحة ، وعقوق الأبناء ، فيوشكان أن يصبحا « غير ذوى موضوع » ، لأن كل فتاة أصبحت حرة من القيود « المادية » و « القضبان » التى تحول بينها وبين الفرار مع الرجل الذى تختاره .. ولأنه لم يعد مألوفا أن يقف الوالدان فى طريقها ، إلا بالقدر الذى يبذلان لها فيه النصيحة ..

أما حديث الرجل للنساء فيما مضى عن الأشياء التى كانت بعيدة عن متناول بصرهن وسمعهن ، كالفروسية ، والحملات الانتخابية ، وغيرها .. فلم يعد يثير اهتمام المرأة !.. وبدلا من انشغال الفتيات فيما مضى بالعزف على البيانو أو رسم اللوحات ، أصبحت الفتاة تستلقى اليوم فى عرض الطريق تحت سيارتها لتربط جزءا من أجزائها الدقيقة !.. والمرأة التى كانت تبدأ يومها باحتساء فنجان من الشيكولاتة الساخنة وهى متدثرة فى فراشها ، أصبحت تبدأ يومها الآن بمزاولة الرياضة فى ثياب الاستحمام ، ثم تأخذ حماما باردا !

هل الزواج يقتل الحب ؟

ومنذ خمسين عاما ، كان الحب يبدأ سلبيا من جانب المرأة ، أو فى شىء كثير من الحذر والتردد ، حتى أنها كانت عن غير قصد منها تدع عشيقها ينتظر طويلا .. أما اليوم فن رقصة واحدة من رقصات « التانجو » كافية جدا للمرأة كى تقول للرجل ، أو للرجل كى يقول للمرأة ، كل ما يريد .. أو تتأهب هى لتمنحه كل ما يريد !.. فلقد انقضى زمن السهاد ، وعهد أحلام اليقظة ، ووقت التساؤل ، والتوقع ، والشك .. إذ أصبح كل شىء يمكن نيله اليوم بأسرع ما يمكن .. ونتيجة لهذا كله لم يعد قصب السبق يغرى ببذل الجهد ، بل لم تعد له قيمة اطلاقا ! .. والواقع أن المدنية عملت كل ما يمكن عمله لتجريد الحب من ملاذه ومثيراته ومباهجه !

وليس معنى الزواج القضاء على الحب ، وإن كان من الصعوبة بمكان تجنب هذا المصير ! .. وهى مشكلة لايبدو أن لها حلا معلوما ، مشكلة تحويل نار متأججة إلى نور هادىء مضىء !.. أو بعبارة أخرى أن المشكلة تتلخص فى معرفة الجواب عن هذه الأسئلة المحيرة : كيف يتسنى للانفعال الأول لأيام ما قبل الزواج أن يبقى ويتجدد على مر سنى العمر ؟.. وكيف يتسنى لتلك الحالة النفسية البهيجة التى لازمتنا خلال نزهة لطيفة فى حديقة غناء ، فى فجر يوم من أيام شهر أبريل ، تحتفظ ببهجتها ورونقها عبر أيام الصيف القائظ إلى نهاية الشتاء القارس المجدب ؟.. أليس هذا امتحانا عسيرا لمقدرتنا على الاحتمال والصمود لتقلبات الجو وتذبذب مقياس « البارومتر » القلبى عاما بعد عام ؟!

نعم ، كيف يتأتى لزوجين آدميين يختلفان نشأة وطبقة ، وقد تربيا فى ظل عقائد وتقاليد وتعاليم مختلفة ، وبالاختصار لم يجمعهما إلا انهما من جنسين مختلفين : ذكر وأنثى .. كيف يتأتى لهذين الزوجين الآن ان يصمدا احدهما إلى جانب الآخر فى وجه المخاطر والأقدار طيلة حياتهما ؟!.. إن الزواج لأشبه بالمسرح : كلاهما يتطلب النظام والدقة من حيث المواعيد ، والواجبات ، والحقوق ، والممنوعات .. ولهذا يشب الخلاف دائما بين المخرج والممثل ، أو بين الزوج والزوجة !

زواج الحب .. أم زواج المصلحة ؟

وهنا قد يقول قائل : « أو ليس من الأفضل إذن ، أن يخضع المرء فى زواجه لأحكام العقل ، ويقدر الظروف والملابسات حق تقديرها ، فينحى عامل العاطفة الجنسية جانبا وينتصح بنصح المنطق ؟!.. أليس تقدير العريس — أو العروس — لثروة الآخر ، ودخله ، وصفاته ، ومميزاته ، وميوله ، وأهوائه ، أساسا سليما يقول عليه الزواج ؟ الم تسمع بزيجات قامت على أساس العقل والإدراك السليم فنجحت ووفقت ؟!.. أليس من الأنسب ، فى هذه الحياة ، أن يفرض العقل سيطرته على معظم ساعات يومنا بدلا من أن يفرض الحب سيطرته عليها ؟

إن هذه المناقشة التى تكاد تبدو مقبولة معقولة ، يكفى التفضيل الشخصى وحده لتقويضها !.. فمحور البحث هو : هل يريد الزوجان أن يستخدما قوتهما فى إقامة صرح حياة منظمة دقيقة كالساعة ، أم هل يريدان أن يرتفعا بحياتهما إلى

مرتبة أعلى وأسمى من مراحل الإنسانية ، حتى لو تضمن ذلك خطرا كبيرا ؟!

إن الاختيار بين الأمرين موكول إليهما وحدهما ، ففى الزواج ، عندما يصبح الاتصال الجنسى مجرد «عادة» ، كتناول الغذاء ، أو كعطلة آخر الأسبوع، يسع حياة الزوجين أن تسير فى هدوء وطمأنينة اكثر مما لو كان اتصالهما مشفوعا طيلة الوقت بادراكهما انهما ينتميان إلى جنسين مختلفين .. فالشىء الأوحد الجديد فى الزواج هو أن يصبح فى مقدور الزوجين أن يفضى أحدهما بسره للآخر .. لقد احسا مائة مرة قبل الزواج انهما ينتميان احدهما للآخر ، لكن هذا الإحساس لم يكن يخرج عن كونه إحساسا ، وكثيرا ما كان يشاطرها إياه بعض الأصدقاء المفضلين !.. اما بعد الزواج ، فلمجرد أنها أصبحت تحمل اسمه ، تتغير الحال فجاة : يقصدان فندقا ، فيدخلان معا غرفة واحدة ، ويزيح كل منهما الستار للآخر عن اسراره .. فاذا قدمهما صديق إلى آخرين ، قدمهما معا .. وتأتى اوقات تشير فيها المرأة إلى الرجل وتقول لمن حولها : « زوجى » !.. ويدخلان المجتمع على انهما (فلان وعقيلته) ، ويظهران معا أمام الناس وكأنما يقولان دون خشية أنهما يحبان أحدهما الآخر وينتميان احدهما للآخر .. وهذه الجراة المتناهية فى جميع تلك التصرفات ، لا تخفف من وطأتها غير السعادة .. فالسعادة وحدها هى التى تجعل حديث الزوجين عن الطفل الذى يتوقعانه ، محتملا مطاقا ! .. بل انهما ليتحدثان عنه فى جراة ومباهاة ، وكأنه لم يعد سرهما وحدهما ، بل سر الناس جميعا !

« اللياقة » ، اكسير السعادة الزوجية !

وليس هنـاك إلا كلمة واحدة يسـعها لو طبقت ان تحفظ التوازن بين هذين الطرفان الأقصيين : بين ساعات خلـو الزوجين احدهما للآخر يتطارحان الغـرام ، وبين ساعات ظهورهما أمام الغرباء معا على تلك الصورة التى تكاد تكون مجردة من العقل .. وهـذه الكلمة هى « الليـاقة » ، اى مجموعة فضـائل الصبر ، والاحتمال ، والذوق ، وحسـن التقدير !

فالزواج يشبه إحدى روايات شكسبير التى يتعاقب فيها الشعر والنثر أحدهما بعد آخر .. وحفظ التوازن واستمرار النغم الواحد خلال الرواية كلهـا يتوقف على مقدرة الكاتب وفنه .. كذلك التوازن فى الزواج يمكن إيجاده لو أن كلا من الزوجين انكر ذاته ، وبمعنى آخـر لو أن نوع الحب الذى بينهما توحد واصبح متجانسا لا يختلف فى شىء .. فاذا ارادا أن يكونا نفسين فى جسد . او قلبين ينبضان على وتيرة واحدة — كما طالما زعما قبل ان يتم زواجهما — فاللياقة هنا كفيلة برعاية اتحادهما وصون حبهما .. والليـاقة وسـيلة ناجعة للاحتفاظ بالحب فى صـورته المـادية ايضا — لا الروحيـة فحسب — فالثقة بالنفس ، أو قل الأنـانية ، لا تفتـأ تبدى نفسها فى الحياة الزوجية ، فتجعل كلا منهما يحاول أن يتناول بالنقد اعمال الآخر .. ورب امراة مثقفة او ذات مهنة رفيعة قد تزوجت بمن هو دونها مركزا وثقافة ، فيغلبها اعتزازها بنفسها أحيانا وياخذ الندم على انهـا ازاحت السـتار عن

شخصيتها لهذا الرجل الذى لا يدانيها فى شىء مما وصلت إليه فى الحياة ، فتعول على الانتقام لعلمها وذوقها ومركزها من هذا الرجل الذى أحبته فى وقت ما !.. وهنـا تأخذ الرجل العزة بنفسه فيحاول أن يفرض سلطانه على المراة ، ليشعرها بأنها رغم كل ما وصلت إليه ، فانما هى امراة !

مثل هذا النزاع لا سبيل إلى علاجه إلا باللياقة من جانب الطرفين .. فالليـاقة تشبع جـوا خاصـا من التظرف ، والصراحة ، والتساهل ، يحول دون انفجار الزوجين أحدهما فى وجه الآخر إذا ما وضع أحدهما حذاءه فى غير عناية ، أو جذب ستارة النافذة بطريقة شاذة ، أو ما إلى ذلك .. ثم هى فوق كل شىء تحول دون انفجار الزوجين بسبب اختلافهما من الوجهة الجنسية ، الاختلاف الذى تتحطم عليه فى الأغلب معظم الزيجات ، ويقضى قضـاء مبرما على الحب ، وإن تسترت حقيقة الحال تحت أسباب واهية أخرى !

من المسئول عن الخلافات الزوجية : الرجل أم المراة ؟

وفى اعتقادى أن النزاع والخلاف بين الزوجين مرجعه إلى الرجل !.. صحيح ان المراة قد تكون مسئولة إلى حد ما ، ولكنها لا تكون ابدا المسئولة الوحيدة عن قيام الخـلاف . فالرجل يملك ان يحطم وحده صرح الزوجية بشتى الطـرق والأسباب : قد تكون الطريقة التى يقص بها على زوجته دعابة جنسية بقصد إثارتها ، كافية لأن تلقى فى روع الزوجة انه شخص فاسد الخلق لا يؤمن جانبه . أجل ، بالجد فى حياة

الزوجين بين الشئون الداخلية والشئون العامة لا يعدو سمك شعرة ، وكثيرا ما تثير ضحكة واحدة من الرجل شكوك المراة وتجعلها تصمم على فصم عرى المحبة بينهما !.. وما دامت الطبيعة قد منحت الرجل حق البدء بالتقرب من المراة ، فعليه كذلك ان يكون البادىء بمواجهة الصعوبات التى تنجم عن الزواج ، وبتذليلها ..

وفضلا عن هذا كله فهناك عاملان فى كل زواج لا يمتان بصلة إلى الحب ولا ينشآن عنه ، ومع ذلك فلهما خطرهما وشأنهما .. هذان هما المـــال والبنون .

ولما كان الغالب أن احد الزوجين يكتسب مقدارا من المـــال اكثر من الآخر ، فان نوعا من التعالى الخلقى يطرأ عليه !.. ويقول البعض إن خير عـــلاج لهـــذه الحالة هو أن يشتغل الزوجان ، وأن يتكفلا معا بالانفاق على بيتهما ، لكى ينعدم التكبر أو التعالى من جانب أحدهما .. لكن هذا ليس حـــلا مقبولا ، إذ انه كفيل بأن يفقد المراة الإحساس بأن هناك من يقوم عليها ، كما أنه يسلب الرجل الإحساس بأنه قوام على المرأة ..

وإذا كان عمل الزوج يقتضيه البقـــاء بعيدا عن بيتـــه من التاسعة صباحا إلى السادسة مســـاء ، وإذا كانت زوجته لا تعلم عن عمله شيئا اللهم إلا قيمة المرتب ، الذى يقبضه ، فهناك خطر — خفى عن أعين الزوجين — يكمن فى مثل هـــذا الزواج !.. فليس الزوج بمعصوم — فى مثل هذه الحال — عن أن يلحظ وجود فتاة فى المصنع الذى يشتغل به مثـــلا ،

ويجد لها قواما تشتهى عينه التطلع إليه ! .. أو أنه ليس بمعصوم عن أن يقع بين براثن إحدى اللواتى يجدن إزالة التجاعيد من جباه الرجل .. فأمثال أولئك النسوة يصعب أن يتفاداهن الرجل إذا كانت زوجته من الطراز الساكن ، البلد ، السلبى الاتجاه !

ومن ناحية اخرى نجد أن المراة التى تتحدث إلى الرجل فى شئون عمله وشئون المجتمع عامة ، يتلمس فيها فهما وادركا ، ويتبادل معها مناقشـــة مهذبة مستنيرة ، فتحتفظ بجاذبيتها للرجل .. ومثل هذه المراة يسعها أن تتنقل كيف شاءت من المجال الروحى إلى المجال الغريزى ، فلا يملك الرجل إلا أن يظل أسير سحرها !.. فهذه المراة التى ناقشته قبل أن ينام عن الوزير الجديد ، أو عن التقدم الحديث فى صناعة النسيج ، لا شك تصبح جاذبيتها الجنسية للرجل أقوى من جاذبية تلك المراة التى ظلت طول النهار مستلقية على أريكة تتصفح مجلة فى السينما أو فى الأزياء !

ويبدو ان المـــال والسلطان والجاه ، على ما هى عليه من إغراء وإغواء ، لا تفيد الغـــرام ولا الخيال ولا الرومانتيكية شيئا .. فاذا لم يكن الزواج قد تم بوحى من الاختيار الشخصى وحده ، وبعيدا عن إغراء هذه العوامل ، فان الزوج لا يأمن قط جانب زوجته التى اشتراها بماله !

وفى الفصل التالى ، نواصل معا سياحتنا فى .. « دنيـــا الحب .. والسعادة ! » .



دنيا الحب.. والسعادة (٤)

للكاتب الألماني الأشهر "اميل لودفيج"

.. ذلك السر المغلق : السعادة !

لهث المفكرون والفلاسفة ، منذ اقدم العصور ، فى البحث عن مفتاح ذلك الصندوق السحرى ، الذى يضم .. « السعادة » !.. إلا انهم جميعا تعثروا فى الطريق وتخبطوا فى محاولاتهم ، وتفرقوا كل فى سبيل : ذهب البعض إلى ان السعادة فى الحب .. وقال آخرون إنها فى جمع المال .. وراح فريق ثالث يؤكد أن السعادة الحقة إنما تستمد من سعادة الآخرين !.. على انهم لم يلتقوا قط على رأى واحد !

وقد رأى المفكر الألمانى الكبير « اميل لودفيج » ان يدلى بدلوه فى الموضوع ، فراح يحلل عناصر ذلك « السَر » الذهبى ، علّه يوفق إلى اكتشاف جديد ، ينير الطريق امام الباحثين الآخرين .. فهل تراه قد افلح فى اختيار السبيل ، أم وضع فيها حجرا جديدا يحكم سدها ؟!

تعال معا نرتاد الطريق الذى شقه ، فى دنيا السعادة ، بعد أن قطعنا اشواطا كبيرة فى .. دنيا الحب فى الأعداد الماضية من « كتابى » — لنتعرف على ضوء مشاعرنا واحاسيسنا : هل هو اصاب .. أم أخطاه التوفيق ؟!

٢ — دنيا السعادة

« فى سعى لا يكل ، يبحث كل شىء عما يكمله .. فالإحساس والنظر ، يدفعاننا نحو عالم لا حد له .. ولو ظلت الحال هكذا ، ومضينا إلى الأمام دائبين ، فليشهد الله : سنخلق بأيدينا العالمين ! » .

« جيته »

لعل من المؤسف حقا ان فن السعادة فى يد الفيلسوف وحده ! فهذا الفيلسوف المتأمل فى الكون ، وذلك الشاعر ذو الخيال الخصيب ، يعلمان عن هذا الفن اكثر مما يعلم سائر الناس .. ولعل من المؤسف أيضا أن هذا الفن لا يمكن تعلمه ولا تلقى أصوله وقواعده حتى على أيدى الفلاسفة والشعراء ! ومع أن الناس ، فى الأغلب ، يطمعون فى أن يكونوا عقلاء ، بل سعداء ، إلا أنهم ينساقون حينا بعد حين وراء المفكر إلى ميدان التفكير والتعقل ، ظنا منهم أن ذلك هو السبيل المفضى إلى السعادة .. والواقع انه متى دار الحديث حول السعادة ، عجز هذا العاقل المفكر ذو الجبهة العريضة عن أن يدلى بدلوه فيه !

أما الفيلسوف فقد انشأ لنفسه عزلة ، سواء كانت سعيدة أو كئيبة ، إلا انها على اية حال قد املتها ظروف حياته ، ثم خرج من تلك العزلة آخر الأمر بمبدأ أو نظرية اراد للناس ان يؤمنوا بها ، وهذا هو كل ما يسع الفيلسوف ان يقدمه لطلاب السعادة . حتى « ابيقور » الذى غاص بفكره إلى أغوار السعادة ، لم يستطع بعد ذلك إلا أن ينصح بالتوسط

والاعتدال ، كسبيل امثل إلى السعادة .. واما سقراط ، الذى نادى بمثل هذه الآراء ايضا ولكنه تناولها من ناحية الفضيلة ، فقد كان من البراعة بحيث صرح ان الفضيلة نفسها هى الطريق الأوحد لتحقيق السعادة الإنسانية . غير ان كل هذه المذاهب الفلسفية المختلفة لا تزيد فى الحقيقة عن أن تكون بمثابة نصائح اب يريد ان يجنب ابناءه التجارب المؤلمة ، فينصحهم بأن يتجنبوا لعبة الانزلاق مثلا !

والآن وقد اتفقنا على ان السعادة لا تلقن أو تعلم ، فلعل مناقشة موضوعها يتكفل بتخفيف عبء هذه المشكلة :

– ١ –

فى اعتقادى ان اختلاف الشخصيات هو منشأ الإحساس بالسعادة . فقد تصف جماعة من الناس بالطمع الغالب على افرادها ، وجماعة اخرى باعتقادهم فى الخرافات ، ولكنك لن تجد ابدا عاطفة واحدة من العواطف الدقيقة غير البينة ، أو إحساسا معينا واحدا من الأحاسيس الخفية غير الظاهرة ، يسيطر على جماعة بأكملها من الناس .. بل انك تجد مثل هذه العاطفة ، ومثل ذلك الإحساس يختلفان فى فرد عنهما فى الفرد الآخر .. ومثل هذه العواطف تتبدل تبعا للظروف والأحوال ، ولذلك لا يمكن إقامة ميزان دقيق ، أو مقياس ثابت لهـا !

فالسعادة هى جماع الروح وخلاصتها ، تلك الروح التى تختلف باختلاف الأشخاص ، ولهذا لا يمكن أن نصف فضيلة معينة ، أو طريقة معينة للمعيشة ، بأنها تجلب السعادة لكل

إنسان على السواء .. فالذى يعثر فى نفسه على العناصر الداخلية أو الروحية للسعادة ، ثم يسعه ان يجد فى الحياة العناصر الخارجية أو المادية المكملة لها ، ويلائم بين هذه العناصر بعضها وبعض ، يكون أسعد الناس !

ومن الواضح الجلى انه متى اجتمع اناس من طبائع مختلفة أو مشارب متباينة ، فى صعيد واحد ، فان الحسد يدب فى القلوب .. فرجل الأعمال الذى قام برحلة طويلة شاقة ، عقد فيها الصفقات وابرم العقود ، ثم صادف عند عودته — وهو يقود سيارته ، وإلى جانبه حبيبته — منزلا ريفيا جميلا هادئا ، وشاهد فيه امرأة ريفية تسوى أعشاب الحديقة وتقلم شجيراتها، كما شاهد من حولها طفلين أو ثلاثة يمرحون فى بشر وسرور ، تتوق نفسه وتغلبه على أمره الرغبة فى ان يطلق حياة العمل المتواصل الشاق ويقضى الحياة على غرار هذه الأسرة الريفية فى هدوء واستقرار ، لعله يجد السعادة هناك .. وعندما تنزلق يده عن عجلة القيادة ، وتلمس يد حبيبته ، وقد يحلم الاثنان معا بتغيير مجرى حياتهما وابدالها بمثل تلك الحياة التى يحياها سكان ذلك البيت الريفى الهادىء .. ولو ان الريفى صاحب البيت الهادىء رآهما فى تلك اللحظة وهما يطويان بسيارتهما أرض القرية ، لاستند بجسده المضنى على سور بيته الريفى يستريح من عناء عمله فى الحقل ، ولقال فى نفسه : « انظر إلى هذين اللذين ينهبان الأرض فى تلك السيارة الأنيقة ، لا يخالجهما الهم ولا يكدرهما شىء .. ما كان اخلقنى ان اكون مثلهما ! » .. وإذا كان

لهاتين الرغبتين العابرتين أن تتحققا ، فيتبادل الرجلان حظيهما ، فما أشد البؤس الذى لا شك ينزل بهما !

والقصص الخيالية تروى أن الأمراء والنبلاء كانوا يتبادلون احيانا مع الفقراء والمشردين حظوظ بعضهم بعضا ، إلا واحدا من أبطال تلك القصص ، كان يرعى الأوز ، فجعل يقاوم اغراء ابدال حظه بحظ من هو أثرى منه وأوسع جاها . فلما سئل : « ماذا تفعل لو انقلبت فارسا يشار إليه بالبنان ؟! » ، قال : « عندئذ أرعى الأوز ممتطيا صهوة جوادى ! » .

لكن أمثال هذا الفتى الذين يطرحون هذا الاغراء الجميل وراء ظهورهم ، إن فعلوا ذلك فربما لعلة أصابت إرادتهم وامسكت بهم عن الاقدام ، حتى انهم ليعضون بنان الندم بعد ذلك حين لا ينفع الندم !

ومع هذا ، فليس أضر بالسعادة من تحول مجرى الحياة ! فمثل هذا التحول ينكر على الناس كل ما سبق أن لقوه من سعادة فى حياتهم الأولى ..

هل للسعادة صلة بالفضيلة ؟

وفى كثير من الأحيان تنشأ عاطفة السعادة عن إيحاء الفضيلة ، حتى لو كانت الفضيلة دفينة فى أعماق النفس لا تبدو للعين ، وهذا هو السبب فى أن أكثر من يضر بنفسه أو بغيره هو ذلك الذى يحاول أن ينزع من نفسه أو من غيره الأوهام والخيالات التى يعيش فيها ، كما يفعل بعض شعراء الروس أو بعض المحللين النفسانيين فى هذه الأيام ، إذ

يحاولون كشف النقاب عن العواطف النائمة والمشاعر الخفية فى قرارة النفس ، بدلا من تركها هناك سادرة فى نومها !

وهذان رجلان يعبران حدود بلدة ما ، أراد أحدهما أن يموه على رجل الجمرك فاخفى زجاجة من العطر يريد اهداءها لزوجته ، أما الآخر فقد آثر الطريق القويم فدفع الرسوم المفروضة على الزجاجة التى معه .. فهل كان الأول أسعد من زميله ؟.. هاهما يجلسان بعد ذلك جنبا إلى جنب فى القطار ، فاذا الأول يتباهى ببراعته وحذقه ، أما الآخر فيحس بالطمأنينة والراحة لأنه فعل ما يقضى به الخلق الكريم وآثر أن يشترى راحة ضميره بثلاث فرنكات !.. فهذان الرجلان كلاهما سعيد ، لأنه تصرف بوحى ضميره ووفق هواه .. الأول شاء أن يحقق البراعة والحذق بالحيلة والخداع .. والثانى اراد أن يحققهما بالاستقامة والكرامة .. وقد تم لهما ما ارادا .

ثم هل الكريم السخى أوفر سعادة من البخيل المقتر ؟!.. الواقع أن المضيف الكريم الذى يعد قبل وصول ضيوفه صندوقا من السيجار الفاخر الذى قلما يسمح لنفسه بتدخين مثله فى الأوقات العادية ، لا تقل سعادته عن سعادة ذلك المضيف الذى يخفى صندوق السيجار الفاخر قبل حلول ضيوفه ويضع بدلا منه صندوقا من السجائر الرخيصة !

السعادة الوان .. وفنون !

والناس أحيانا يتساءلون ، إذا التقوا بإنسان يخالفهم فى طبائعهم وعاداتهم ومعتقداتهم : « كيف يحيا (فلان) مثل

هذه الحياة ؟ » ، ولعل الذى يريدون أن يقولوه هو : « كيف يمكن أن يكون (فلان) سعيدا ؟! » .. فالرجل المنظم المرتب بطبعه ، الذى تبدو ياقاته وقمصانه وأقلامه وأوراقه نظيفة مرتبة ، بعد انقضاء عام كامل على استخدامها ، إذا دخل بيت « بوهيمى » لا يؤمن بالنظام والترتيب ، أصيب بصدمة فى مشاعره ، وتأذى سمعه وبصره !.. فهو لا يكاد يرى سر متعة الرجل بهذا النظام المختل ، واستطاعته الجمع بين اكوام الورق ، وأدوات الحلاقة ، وصناديق الحلوى ، والصور ، ومنفضة السجائر فى صعيد واحد ، بشكل يدل على الكسل والخمول .. وهذه الصدمة نفسها تحدث للبوهيمى إذا زار صديقه المنظم المرتب منزله ! انه لا يستطيع ان يدرك كنه اللذة التى يبعثها هذا النظام الفائق الذى يتيح لصديقه أن يأتى بالشىء الذى يريده فى بضع ثوان ، ويصل إلى اى شىء بمجرد إلقاء نظرة واحدة !.. بل قد يستبد به الاستياء إذا أعاد صاحبه آنية الزهر إلى موضعها ، وكأن وضعها حيثما اتفق يسرى عن البوهيمى بعض الشىء !

وهل تظن الشخص النافر من المجتمع ، المتبرم بالناس ، اقل سعادة من الشخص الذى يحب الناس ويحب عشرتهم ؟!.. كلا ! فالأول على الأقل مغلق القلب دون هذه العاطفة المستبشرة التى تشيع فى كيان الرجل المحب للناس .. وهو لا يستطيع حتى أن يلمح آثارها على وجه صديقه الذى يألف الناس ، إذا التقى به !.. لكنه يستمتع بانتصار

شكه فى الناس على كل إحساس آخر ، فهو الذى يجنبه الخيبة والفشل ، ويهديه سواء السبيل !

وهذان رجلان : أحدهما يمقت صيد الطيور الطليقة ، وثانيهما شغوف بمرأى الطيور البرية وهى سجينة فى اقفاصها ، وكلاهما سعيد !.. أولهما سعيد لأن العصافير من فرط ثقتها به تأتى لتلتقط الحب من راحة يده ، وثانيهما سعيد لأنه حقق لذة مشاهدة العصافير حبيسة وراء قضبان حديدية !

سعادة الأحرار .. وسعادة العبيد !

وللأخلاق التأثير الأول ، إذ تطبع الحقائق بطابعها ، ولقد تعلمنا أن نوقر القديسين والشهداء لأشخاصهم وليس للمشاعر التى تملكت نفوسهم ، أو للعذاب الذى احتملوه فى سبيل اداء رسالاتهم !.. والواقع ان الشهيد إذ يساق إلى الموت قهرا ، يتولاه الإحساس بأنه لن يلبث بعد لحظات أن يلتقى بالملائكة الأبرار فى رياض الجنة .. وهو يستشعر بهذا سعادة لا تقل عن سعادة الإمبراطور الباغى الذى يشهد منظر الإعدام وهو مضطجع فى عرشه ، وقد أثقلته التخمة ، واحاطت به الحور الحسان ، والرجال الذين اذلهم الحرص على الجاه والسلطان .. بل لعل سعادة هذا الإمبراطور تقل عن سعادة الشهيد ، إذ ينتقص منها ما يراه على أسارير ضحيته من شجاعة وإقدام !

وهكذا قد يضاعف من السعادة ، واقع يناقضها .. وهذا هو ما عنيناه بقولنا إن الاختلاف فى الشخصيات ، والتفاوت فى الطباع والخلق ، منشأ الإحساس بالسعادة .. فأصحاب النفوس الضعيفة ، والأرواح الحائرة ، هم وحدهم الذين يظلون دائمى الرغبة فى التغير والتحول ، بدلا من أن يدركوا أن المرء لا يستطيع أن يأخذ من حياة سواه — أى أن يغير من نفسه — دون أن يفقد توازنه .. وبالتالى ، يفقد سعادته .. تماما كما يفقد الشراب نكهته إذا ما صب من إناء بلورى إلى قدح معدنى !

ولما كانت قيم السعادة تختلف من شخص إلى آخر ، فإن الحب ، والمجد ، والمـال ، والبنين ، والجـاه ، والشرف — وهى أكثر متع الحيـاة شيوعا — تجـد من النـاس من يزدريها !.. بل أن هناك من يعزف عن اشتهاء أغلى عوامل السعادة ، وهى : الصحة ، والجمال ، والحرية .. فهناك من المعذبين من لا يبغى عن ضعفه افتراقا !.. وقد عشـنا حتى رأينا مرضى يأبون الخلاص من عللهم ! وشهدنا آخرين يتلفون الجمال بالشهوة ، كأولئك الذين يغتصبون النساء ، أو يدمرون المعابد !.. وفى مجال الحرية ، رأينـا شعوبـا تتخلص من ديكتاتور ، لتنساق لآخر ، ورأينا عبيدا يعودون إلى مستعبديهم طواعية !!

.. ذلك لأن السعادة ليست شيئا يصاغ فى قالب خاص ، بل أن على كل امرىء أن يصـوغ سعادته بنفسـه ، ووفق ظروفه ورغباته وطباعه .

سعادة الطموح .. فى القلق !

بل إن درجات السعادة ذاتها ليست سواء .. فكما تتباين الأشكال ، تتباين المقادير .. إذ أن السعادة قابلة للازدياد والاطراد ، سواء فى الكمية أو فى طريقة الاستمتاع بها .. فالإنسان الطموح يفوق عـادة — من حيث الاستمتاع — الإنسان الخمول .. والوريث الذى لا يشـغل بغير ترقب هبوط الثروة عليه ، أقل استمراء للسعادة من ذلك المكافح الذى ينطلق وراء الثروة والجاه ، فى شبابه على الأقل !.. والذى يخال أن اللهفة والتحمس يولدان القلق الذى ينتقص من السعادة ، لا يستطيع أن يبصر أن سعادة الإنسان الطموح المتحمس تكمن فى ذلك القلق بعينه ، وليس فى الغاية التى يسعى إليها !

أترى شعور الصياد المتمدين المتعلم بالسعادة يفوق شعور الزنجى البدائى ، وهو يسعى إلى عرين الأسد ؟!.. لا !.. فالواقع أن كلا منهما ينتشى بالتسلل ، والتسمع ، والاقدام ، والإحجام .. كلاهما يرتجف فى الأدغال إذا سمع الفريسـة تقترب من المكان الذى اختاره ليلقاها عنده .. وكلاهما يرقب فريسته ، ويحبس أنفاسه وهو يتسلل زاحفا نحوها .. ثم وهو يتهيأ .. وأخيرا ، وهو يطلق قذيفته — رصاصة كانت أو رمحا — فيصرخ الحيوان الجريح . فأما الزنجى ، فيقفز فى الهواء وهو يصيح طربا ، ثم لا تلبث مشاعره المستعرة أن تخمد رويدا ، إذا ما افترش الأرض ليشبع جوعه من لحم ضحيته !.. وأما الصياد المتمدين [illegible] نشوته إذ

يقارن بين براعته وبراعة الصيادين الذين قرأ عنهم فى الكتب ، أو عندما يقارن بين صيد الوحش وبين التغلب على امرأة شديدة الجموح والصد .. أو عندما يفكر فيما سيستولى على أصدقائه فى لندن - مثلا - من مشاعر ، إذ يبهرهم مرأى فراء الوحش ، ويزيد من ذهولهم أن يكون صائده هو ذاك الصديق الذى كانوا يخالونه ضعيفا ، رخوا !

ففى مثل هذه الحالات — البعيدة عن الحب والعاطفة — نجد أن الشعور بالسعادة يتولد من مجرد الأمل فى أن يغير المرء من أسلوب حياته المعتاد .. وهنا يمكن أن نقسم الناس إلى فريقين : فريق يقنع بنصيبه من السعادة — ولو كان قليلا — وفريق يطمع فى المزيد ، ويتطلع إلى آمال عالية . ومن الرغبة فى مضاعفة حظه من أسباب السعادة — لا سيما غير المادى منها — تتولد لديه قوة كفيلة بأن تمكنه من النجاح المنشود .. وفى هذا قال « أبيقور » : « إننا قد نلتقى بمصادفة بمتع صغيرة ، ولكن السعادة الحقة تتطلب سعيا وكفاحا » !

السعادة الساذجة !

يرى بعض الناس أن فى الأعمال المستترة التى يقوم بها الكائن الساذج — قديسا كان أو معتوها أو طفلا — لونا رفيعا من السعادة .. فهى سعادة تهبها لهم السماء دون ما جهد منهم .. فالقطة التى تتمطى فى كسل وهى مستلقية فى دفء الشمس الساطعة .. والفراشة التى تحوم مبتهجة حول زهرة نضرة من زهور البنفسج .. والنحلة التى ترشف رحيق زنبقة فى استمراء .. والطفل المرح الذى يطوح بكرته

فى الهواء .. والفتاة التى تنطلق فى المروج وهى تهز قبعتها مغتبطة ، وتترنم بأنشودة عذبة .. هذه كلها صور للسعادة الساذجة !

ونحن لا نملك أن نسأل القطة أو الفراشة أو النحلة ، ولكننا إذا التقينا بالطفل والفتاة بعد عشرين عاما ، ووصفنا لهما منظرهما مع الكرة والقبعة ، لابتسم كل منهما كمن يستيقظ من نومه ، فيستمع إلى من يروى له ما كان يهرف به فى أحلامه المحمومة أثناء نومه !.. ولكننا إذا سألناهما أن يذكرا لنا بعض لحظات السعادة فى حياتيهما ، لحدثانا عن لحظات قريبة من الماضى غير البعيد .. إذ أن الوعى ينمو ، فيغادر ظلال الطفولة ، ويخرج إلى ضياء مطرد .. وبالتالى ، ينسى ذكريات الماضى البعيد ، إذ تلهيه الذكريات التى ما زالت تطفو فى أضواء الماضى القريب !

وهكذا نرى أن المعرفة ، والطموح المتحمس ، والمقارنة ، والتأمل ، بل والضعف أو القوة فى نظرتنا إلى أمر لا حيلة لنا فيه — كالموت — كلها عناصر تشيد فى نفوسنا الشعور بالسعادة .. انها تخلق التربة التى نغرس فيها اللحظات الفذة كما نغرس الزهور فى الحديقة .. فاذا ذوت زهرة من غرسنا ، لا تلبث جذورها أن تتحد بجذور زهرة أخرى فتزيدها قوة ونماء .. وهكذا تذوى بعض الزهور ، وتقوى زهور أخرى ، حتى يأتى الوقت الذى نجد فيه بستاننا نضرا ، مزهرا .. فاذا ما تناهى أريج بستان السعادة إلى أنوفنا ، وجدنا فيه ما يبدد جزعنا من المصير المحتوم .. النهاية !

هل تستمد السعادة من الأخطاء أو الضعف ؟!

وحتى نصل إلى هذه الحال ، لابد لنا من أن ندرك طبيعتنا وكنه نفوسنا .. والإنسان الذى لا يزال على الفطرة يدرك ، عن أبسط مراتب هذا الإدراك ، عين ما يعرفه العالم النفسانى !.. اما المراتب العليا منه ، فتتطلب من الإنسان أن يعرف الأجهزة التى تسيره — أو بالأحرى ميكانيكيته — وأن يسجل انفعالاته وتصرفاته ، وأن يعرف ما يتوقع من نفسه الرغبة فيه أو الانصراف عنه .. وكما يدرك المرء بالتجربة أى الأطعمة يلذ له ، وأيها يؤذى معدته ، يجب أن يعلم أيضا أى الانفعالات يطيب له ، وأيها ينبغى الفرار منه .. إذ أن إدراك المرء لطبيعته ، وخلقه ، وأهوائه ، ومشاعره ، وأذواقه ، ونواحى الضعف لديه - بوجه خاص - يمكنه من أن يرسم لنفسه الطريق المفضية إلى السعادة . وفى هذا الصدد قال « جيته » : « أن سعادتنا لا تستمد من فضيلتنا ، وإنما تستمد من أخطائنا ونواحى الضعف فينا . فكل من يظن أن بوسعه أن يسعد عن طريق تحقيق الفضيلة ، إنما يخدع نفسه .. إذ غالبا ما يكون الزهو — لا الفهم والاستيعاب للفضيلة — هو الدافع إلى تحقيقها .. ومن ثم لا يلبث المرء إذا ما حققها أن يفتقد السعادة فيها » !

وقول « جيته » لا يقتصر على الشيخوخة ، فإن المرء إذا ما تفتق وعيه وأضاء فى مرحلة الشباب ، عمد إلى تحليل نفسه فى كل المواقف والمناسبات . وقد كان فن تحليل النفس من النضوج فى العصور الغابرة بما لا يقل عنه فى أيامنا

الحاضرة .. على أن المرء فى شيخوخته اقدر واحرص فى بناء طريق السعادة ، منه فى شبابه ، إذ تهيىء له معرفته أن يتبين انسب الأماكن له : أهى القريبة من البحر ، أم القائمة عند الجبال ؟.. أفى المدينة أم فى الريف ؟.. أفى المجتمع ، أم فى العزلة ؟.. كما تمكنه هذه المعرفة من أن يتخذ من الأعمال البسيطة ما يملأ يومه بلحظات هنيئة . وكما يسر النضوج الروحى للمرء سبيل الاهتداء إلى ما يلائم طبيعته ، نجد أن هذه المعرفة تمكنه من أن يعيد تهيئة ظروفه واحواله بحيث توفر له انسب الأجواء التى تلائمه .

وفى الفصل التالى ، أقدم لك جزءا آخر من هذا الكتاب المتع .



(٥)

دنيا الحب.. والسعادة!

للكاتب الألماني الأشهر "اميل لودفيج"

العظمة .. بعد الحب والسعادة !

إذا كانت السعادة غايــة كل نفس بشريــة ، فان العظمة – بمعناها النسبى – غاية النفوس الطامحة وحدها . ولكن ، ما هى العظمة ؟.. هل تتمثل فى مركز رفيع ، يسيطر صاحبه على أفراد من المجموع البشرى ، يأتمرون بأمره وينتهون بنواهيه ؟!.. أو هى تتأتى عن الجرى وراء الثروة ، حتى إذا ما تجمعت ، دانت الدنيا لجامعها ، وانحنت الرقاب إجلالا لبريقها ؟!.. هل نعثر عليها فى الفتح والغزو والقهر .. أو فى المحبة والتسامح والعــدل ؟!.. هل نصادفهــا فى خدمة الإنســانية والتضحية من أجل تقدمها ورفاهيتها ، وتخفيف آلامها وتضميد جراحها .. أو هى بعيدة عن ذلك الميدان ؟!.. وأخيرا ، هل هى فى الأخذ والاستعطاء أو هى فى المنح والعطاء ؟!

لقد قدم إليك « كتابى » – فى أعداده السابقة – الكثير من الإجابات الشافية عن تلك الأسئلة التى طالما تخبطت فى ذهنك عن الحب ، والسعادة !.. واليوم ، يقدم لك المزيد من الايضــاحات لمشــكلة أخــرى من مشكلات الوجــود .. تلك هى : مشــكلة العظمــة الإنسانية ، التى أفــرد لهــا المفكر الألمــانى الكبير « اميل لودفيج » قسما خاصا من كتابه « دنيــا الحب والسعادة » ، بعد أن ينتهى من حديثه عن السعادة .. فتعال نقرأ الفصل الأخير من هذا الكتاب ، لنعرف أين تكمن العظمة الحقيقية ؟

اجمع لنفسك ثروة .. من لحظات السعادة !

خليق بالمرء ان ينعم بكل قطرة من السعادة التى تتاح له ، إذا هو وضع نصب عينيه أن الكون فطر على التقلب والتغير ، وان الزمن يسير غير حافل ولا متوان !.. ولقد عرف عن « جيته » أنه كان فذا بين شخصيات التاريخ ، من حيث انه كان – فى كل يوم – يستعرض فى دقة ، وذاكرة حاضرة ، كل ساعة من ساعات عمره .. وكان دائما يؤمن بأن لا خلــود للزمن ، وأن الحاضر سرعان ما يصبح ماضيا .. لذلك كان – وهو فى الثمانين من عمره – يسترجع لحظــات السعادة التى مــرت به وهــو فى الســادسة عشرة ، فيستمرئهــا ويستعذبها !

وكان الفيلسوف « شوبنهاور » متشائم النفس بقدر ما كان حاد الذكاء .. وقد وصف السعادة بأنها « غياب الشعور بعدم الابتهاج ! » .. ولكن السعادة فى الحيــاة قد تكون أكثــر إيجابية وحيوية من هذا .. إنها مجموع اللحظات الهانئة ، بل مجموع أهنأ اللحظات .. فالذى يتذكر هذه اللحظات ، يكون كمن أوتى ثروة مدخــرة فى خزائن نفســه ، فلمــاذا لا يستعرض فى نهاية كل يوم ساعاته ودقائقه ، ايضيف منها إلى هــذه الثروة ، أو ليستمد من هــذه السعادة المدخرة ما يعوضه عما خلت منه ساعات يومه من هناءة ؟

تعال نتصور اللحظة التى تسبق استسلامنا للنعاس .. ملايين لا تحصى من الناس تستعيد فى هذه اللحظة ما مر بها فى اليوم المنتهى من صور ممتعة ، فتعيش فيها مرة أخرى ..

تقول زوجة رجل الأعمال لنفسها : « لقد تكلم الوزير مع زوجى أكثر من عشرين دقيقة ، ودعاه إلى زيارته غدا .. الآن استتب مستقبله ، فما أسعدنى ! » .

ويقول رجل المال لنفسه : « لو أننى تأخرت ساعة واحدة عن إرسال برقيتى — حين هبطت سوق نيويورك — لخسرت ثلاثة آلاف دولار ! » .

ويقول التلميذ لنفسه : « من حسن حظى أننى انتبهت إلى أن عينى المدرس كانتا تراقباننى .. ولولا ذلك ، ما أسرعت إلى تدارك الأمر ، ولكنت الآن فى موقف لا أحسد عليه ! » .

ويقول العاشق : عندما ساعدتها على ارتداء معطفها ، أمالت كتفها اليسرى على يدى .. لكم سأحلم بهذه المتعة ! » .

ويقول الشاعر : « كانت الغيوم تزين على فكرى فى النهار .. أما الآن وقد بزغ القمر ، فكل شىء يسير سهلا ناعما .. أن فى قسمات وجه القمر ما يذكرنى بحبيبتى .. ترى ماهو وجه الشبه ؟! » .

المتعة الحسية وشهوة السلطان

والمتعة الحسية لون من السعادة المشبوبة .. ولكن ، ما الذى يحمل الفلاسفة والحكماء على تحذيرنا منها ؟.. الواقع أن السعادة بغير متعة حسية لا تتاح إلا لمن كان أفلاطونيا !.. على أن المتعة الحسية ليست مقصورة على متعة الجسد .. فهناك ضروب من الشهوات .. هناك اشتهاء

المال ، أو العظمة ، أو النفوذ .. إلا أن المال هو أكثر الغايات شيوعا ، لأنه الوسيط الذى يتيح تحقيق كل الأحلام !.. والنفوذ أو السلطان شهوة أخرى من الشهوات الشائعة ، وأن كانت أعسر من المال منالا .. على أننا لا ينبغى أن ننظر إلى مساوئها نظرة خاطئة ، فنظن أن سعادة الديكتاتور — مثلا — تكون سعادة ناقصة لأنه يحاط بالوحدة ، ولا يعود حرا فى ارتياد الأماكن التى تروق له ، ولا فى الاجتماع بالأصدقاء والخلان !.. ذلك لأن هذا الحرمان من الأصدقاء ، وتلك الحرية المفقودة ، هما الثمن للنفوذ والسلطان .. فالإنسان الذى يشتهى النفوذ والسلطان يجد فى الظفر بهما متعة وسعادة .. والانتصار على آخر غريم له ، مع الظفر بالسيطرة على الجماهير ، يتحدان فى نفسه مع لذة الأمر ولذة إقامة النظام الذى يرجوه .. وقد تدفعه النشوة إلى أن يستحل لنفسه الانتقام من أعدائه أو أولئك الذين اعترضوا طريقه من قبل .. والتاريخ — قديمه وحديثه — حافل بأنباء أولئك الذين وجدوا أوج لذتهم فى إرضاء شهوة الانتقام .. ولكنا إذا قارناهم بشخص مثل « قيصر » ، الذى لم ينتقم قط من أعدائه ، بل تناسى أسماءهم ، اتجه إعجابنا وإكبارنا إلى « قيصر » دونهم !

الفاصل بين المتعة الحسية والمتعة الروحية

وتشرق سعادة الشخص الذى يحب الطبيعة ، حين ينصرف — بعقل مطمئن — إلى تأمل شجرة عالية وقد اشرأب بعنقه ، أو إلى دراسة نبتة صغيرة وقد أحنى جذعه

ليتأملها .. وتزداد هـذه المتعة الصـامتة إذا ما خلا إلى « الميكروسكوب » فى المساء ، مكبـا على فحص حشرة من الحشرات ، أو اجـزاء من النبـات .. ذلك لأن حب البحث والرغبة فى المعرفة يرقى بالمرء أحيانا إلى درجة رفيعة من السعادة ، تسمو على المحسوسات المـادية ، وتقرب من المتع الروحية !

ولكن ، ما الذى يقرر الحد الفاصل بين المتعة الروحيـة والمتعة الحسية ؟.. لا جدال فى ان الموسيقى تمثل الأولى ، والمـائدة الحافلة بالطعام تمثل الثانية !.. ولكن ، ما قولك فى الخمر مثلا .. إلى اى المتعتين تنتمى ؟.. انها إذ تنساب من الفم إلى المعدة ، تعتبر من المتع الحسية . وشأن شارب الخمر — من هذه الوجهة — شأن الحيوان إذ يطفىء الظمأ بالمـاء .. غير أن النشوة التى تبعثهـا الخمر ، خليقة بأن تجلعها من المتع الروحية !.. وإذن ، فبين العطش والنشوة ، تقود الخمر شاربها من ابسط الأشـكال البدائية للسعادة إلى أرقاها ، ثم ترتد به ثانية إلى الشـكل البدائى .. فهى بهذا مثال جديد يبين لنا أن ليس ثمة متعة روحية خالصة ، ولا متعة حسية خالصة .. وان اللذة او السـعادة — التى ينشدها البشر جميعا — واحـدة ، وإن تنوعت اشكالهـا وأسماؤها .. فربة البيت التى تحتفظ بما تختزن من اغذيـة ومواد للطهو فى صناديق أنيقة مرتبة ، تشـعر من المتعـة والسعادة ما يستشعره القائد الذى يشرف على تنظيم حفلة استقبال ملكية !

للسعادة أشكال وأساليب مختلفة

قد يقدر لأحد الطهاة الأثرياء أن يصحب زوجته إلى ملهى ، يستمتع فيه بعشاء شهى وشراب طيب .. وقد لا يحفل كثيرا بالموسيقى التى يسمعها ، وقد يرقص شوطا ، ويتناول بعد ذلك كأسا أو اثنتين ، ويتحدث إلى بعض المعارف عن الحرب واحتمالاتها ، ثم يستلقى فى نهـاية السهرة على سريره إلى جوار زوجته التى استمتعت معه بالسهرة .. وفى الليـلة عينها ، قد يدعو احـد الموسيقيين سـيدة من أصدقائه إلى عشاء فخم ، يتبادلان خلاله عبارات رقيقة ، ونظرات أرق ، وهما يشربان ويبتسمان .. فاذا أوغل الليل ، عزف لها لحنا تحبه ، فتنصت له وهى مستلقية على أريكـة وثيرة فى ركن مظلم .. ثم يجلس إلى جوارها ، ويمسك بيدها ، ويحاول أن يقرأ فى أساريرها الحالمـة اثر موسيقاه .. ثم يخرجان إلى الشرفة يتأملان النجوم ، ويناجيان القمر .. ويشربان كأسين بحجة التماس الدفء !.. مثل هذه السهرة تنتهى إلى إثارة الغرائز العاطفية ، خلال إطار من الأحلام الناعمة .. تأمل هذه السهرة وتأمل قبلهـا سهرة الطاهى ، ثم قل لى : أين الحـد الذى يفصـل بين السعادة الحسـية والسـعادة الروحية ؟.. وهل لأن العاشقين الأخيرين نهجا فى متعتهما اسلوبا راقيا ، يعدان اسعد من الطاهى وزوجته ؟.. أن كلا من الأربعة قد استمتع بأرفع أشكال السعادة كما يراها ، او كما توحيها إليه طبيعته .. وكل زوجين خليقان بأن يريا فى الطريقة التى انتهجها الزوجان الآخران .. أمرا مضحكا !.. وهكذا تختلف أشكال السعادة وأساليبها ومقاييسها ..

السعادة فى الألم والعذاب !

ومن الناس من حرموا نعمة السعادة ، فاذا هم يتلذذون بالإحساس بالألم !.. وقصص الذين كانوا يسعدون بالعذاب من أجل مبدأ ، أو عقيدة ، أو رأى ، غدت أكثر من أن تحصى !.. وإذا كانت المشاعر كلها — حتى الألم والحسرة — يمكن أن تتحول إلى الإحساس بالمتعة والسعادة ، فان الحسد من دون الأهواء جميعا هو الذى يحطم السعادة ويهدمها ، إذ انه الشعور السلبى الوحيد الذى لا يتسنى لأى فنان مبدع أن يحوله إلى إحساس بالسعادة .. فهو يقوض كل دعائم السعادة ، ويفنى ضحاياه شر فناء !

وثمة لون من المتعة لا يكاد يعدله لون آخر .. ذلك هو : متعة الابتكار !

فصانع الحلوى الذى قضى ليلة الأحد فى بلادة واستجمام ، لا يلبث أن يستشعر متعة طاغية عندما يخلو إلى فرنه ، ويعد لونا من الحلوى من ابتكاره الخاص . فهو إذ ذاك يستمتع بنفس راضية مطمئنة .. انه يتحرر من القيود كلها ، فلا يفكر فيما إذا كانت هذه الحلوى ستلقى رواجا فى السوق أو لا تلقى ، لأنه حين يصنعها لا يسعى إلى هدف معين ، اللهم إلا الخلق والابتكار ، ولذلك تركزت كل حواسه فى لسانه الذى يتذوق به الخليط الذى أعده لحلواه ، ليقدر صلاحيته وصحته .. وفى ذلك الوقت، نستطيع أن نقول انه .. فنان !

وهل هناك أسعد من الشخص المبتدع فى هدوئه ووداعته ؟!.. فكل من الطاهى ، والطبيب ، والعامل

الميكانيكى ، يرى الأدوات والمواد التى يستخدمها فى ميدانه آلهة صغيرة تجمع العناصر بعضها إلى بعض ، وفقا لخطة خفية لا يعلمها إلا هو .. أنهم يوحدون بين المتنافرات ، ويتغلبون على العقبات ، ويعيدون النظام .. أو بالأحرى يخلقون النظام من الفوضى والاضطراب !

والسعادة التى ينعم بها الشخص المبتدع ، تتجلى فى هذا البريق الذى يشرق به وجهه ، فيضفى عليه جمالا .. ذلك لأن أهواءه ومشاعره تحتجب عندئذ . فالنزوع نحو هدف روحى يخلص المرء من علائم الطمع التى ترتسم على الوجوه فى الأحوال الأخرى !.. وهذه السعادة التى يستشعرها أهل الابتكار والابتداع ، تبدو عند الفنان أظهر وأجلى منها عند سواه ، لأنه يحس بأن الشىء الذى ابتكره إنما هو رمز لما فى نفسه من إلهام ، ومشاعر ، وانفعالات ، وأفكار !.. ومتعة الابتداع التى تداخل المرء حين يفقد كل شعور بما حوله — أثناء لحظات الإلهام الكبرى — ليستغرق فيما يبتدع ، متعة طويلة الأجل ، تمتد مع تقدم الفنان فى تحفته خطوة فخطوة ، على مر الأيام .. فتجده فى فترة الابتكار يشعر — بواعز من بوهيميته وتحرره ونزوعه إلى الجمال وانطلاق خياله — بأنه سيد الدنيا !.. وتجد أن كل جهد يبذله فى تحفته يضفى عليه غبطة بالغة ، ومتعة صافية .. لأنه لا يستهدف سوى الجمال ، ومن ثم فان كل جهد يقربه إليه !

الإيمان بالموت يضاعف الشعور بالسعادة !!

والابتداع ذاته ، لا التحفة المبتدعة ، هو الذى يثير فى أهل

الابتكار ما يستشعرونه من سعادة .. ولقد ظل « بلزاك » — بعد أن كتب مائة وعشرين رواية — مشرق الذهن بالأفكار والمناظر الجديدة ، حتى انتزعه الموت !.. ورغم ذلك ، لم يكن أقل سعادة — ولا اكثر — من « شيكسبير » الذى كان الكاتب العظيم الوحيد الذى أمسك طواعية عن المضى فى التأليف !.. ذلك لأن سعادة هؤلاء ، تكمن فى فرحة الابتكار .. وإذا كان الأبطال — فى العصور الغابرة — قد حاولوا أن يتشبهوا بالآلة ، فان هذا عين ما يسعى إليه الفنانون ، وإن اختلفت الوسائل !.. فهم يسعون — بابتكار الصور — إلى أن يأخذوا من الخلود قبسا ، يحدوهم ويستحثوهم إلى ذاك تأكدهم من أن الموت لا بد مدركهم .. مثلهم فى ذلك مثل الإنسان الذى يتفادى فناء الجنس بالاكثار من النسل !

وهكذا نرى — مرة أخرى — أن السعى إلى السعادة يحدوه الإحساس بأن الموت مقبل !.. ومن هنا تنبعث الانفعالات الرمزية فى نفس الفنان ، فتجعل من كل تحفة ينتجها صورة من حياته . على أنه — مع ذلك — لا يعيش وحيدا ، بل لابد له من ان يخرج من مباهج خلوته مع تحفه ، لينغمس فى المجتمع ويتعرض لمخاطره .. ولو ان موسيقيا هبط جزيرة منعزلة مقفرة ، لا يعمرها آدمى سواه ، لاستطاع ان يجد فى وحدته هذه عين السعادة التى تداخله كلما عزف الحانه .. ولكنه لن يلبث — مع الزمن — ان يحس بقلق وبحنين إلى جمهور المستمعين الذين اعتاد أن يراهم مفتونين بعزفه !.. وهذا شأن الرسام ، والشاعر ، وكل مبدع أو مبتكر .. انهم لا يستطيعون ان يعتزلوا الناس

ليخلوا إلى تحفهم مدى العمر ، فهم بحاجة إلى تقدير الجمهور ، يجدون فى هذا التقدير تأكيدا لنبوغهم وإبداعهم !.. ومع ذلك ، ففى وسع الفنان أن يتسلل عائدا إلى محرابه وعزلته ، متى شاء !

ذكريات الإنسان .. تجدد سعادته !

ولا سبيل للمرء إلى أن يقارن بين حياته وحياة أجداده إلا بالتعلم .. فان العلم يرشده إلى أن يدرك ، من تكرار بعض الحقائق المعينة ، مدى ما طرأ عليها من تغير .. وكذلك بازدياد النضوج نجد أن كل إحساس بالسعادة يذكى من وقدة التحمس والنشاط .. وبالتالى ، يؤدى اشتداد شعور المرء بالسعادة إلى زيارة إحساسه بما هو فيه من نعمة ، وما أصابه من حظ . وكل سعادة تعتبر حالة وسطى بين الشروق والغروب ، ومن ثم فالشعور بأن السعادة ليست ثابتة ولا دائمة — وإنما هى متغيرة — يزيد من تهافت الإنسان عليها ، واستيعابه لها !

وعلى هذا ، قد يصحو المرء من نومه ذات صباح والسعادة تملأ نفسه ، إذ يجد أنه موفور الصحة ، والقوة ، والنفوذ .. ولكن هذا الشعور قد يتبدد لأى شىء تقع عليه يده فى ذلك الصباح نفسه .. أو قد يفسده عليه أطفاله ، أو أهله ، أو نفسه !.. أما إذا لم يلق إحساسه بالسعادة ما يعكره ، فان المرء يقبل على عمله فى قوة ونشاط ورغبة .. وإذا شاء علماء الاخلاق أن يسموا هذا « فضيلة » ، فنحن نسميه

« سعادة » فحسب .. لأن هـذا الاسم أكثر ملاءمة ولياقة للإنسان !

وفى وسعنا أن نزيد هذا الشعور والإدراك بكل الوسائل ، لا سيما أحدثها .. فالإنسان إذ يجمع الصور على مر سنى عمره ، ويسجل الأصوات والمناظر ، ينشىء لنفسه ذكريات تملأ فراغ حيـاته ، وتوسع من نطاقهـا حتى تبدو كخرافة أو أسطورة .. ولا يهم بعـد ذلك أن يدفن هـذا الصرح من الذكريات معه إذا ما مات !

والإنسان فى إقباله على التزود بالذكريات ـ وهو يدرك أن الموت لابد أن يصيبه يوما ـ يشبه الفنان الذى يظل دائبا على إعداد الرسوم ، تمهيدا لعمل فنى قد لا يقدر له أن يكتمل يوما !

وهذه الرغبة فى جمع ذكريات الحياة ، مع اليقين من الموت ، طالما حفزت الإنسان ـ منذ أقدم العصور ـ على الإنتاج .. وما كتب « كازانوفا » تلك المجلدات عن نزواته ومغامراته ، رغبة فى تسلية الأجيال المقبلة بعده ، وإنما كتبها ليملأ فراغ حياته فى شيخوخته ! .. والمرء إذ يدافع عن نفسه ـ فى مذكراته الخاصة ـ قد يجنح إلى الخداع والمراءاة ، ولكنه سيظل دائما يخلد لحظاته الراهنة ، ويحاول أن يستمد من معين ذكرياته إطارا يحيطها بالرواء .. فى حين أن الرجل الذى لا يحفل بتسجيل يومياته ، فى غمرة العمل الجدى ـ سواء أكان مغامرا فى ميدان الهوى ، أو قائدا فى ميدان الحرب ـ يتخبط بين الحقائق الجامدة !

وكذلك كان نابليون .. فهو لم يحفل بالتفكير فى نفسه وما مر به فى حياته ، إلا حين اضطر إلى الحياة فى المنفى .. فهنالك وجد الفراغ الذى حمله على أن يروى لنفسه قصة حياته ، وعلى أن يتأمل ما تخللها ، ويسترجع ما مر به فيها من لحظات السرور والهناءة ..

مثل هذا الاستعراض السريع الذى يجريه المرء لحياته الماضية ، يثير فى نفسه ذكرى المراحل الزاهرة فى عمره ، ويحفزه على تعهد بستان الذكريات بالرى والتنسيق !

الشيوخ أكثر استمتاعا بالسعادة من الشباب !

وكما تختلف صور السعادة باختلاف الفصول ، تتباين علاقتنا بالموت بتباين مراحل العمر .. فالموت أقرب إلى الشباب منه إلى سواه من مراحل السن ، لأن النزوات وفورات الانفعال كثيرا ما تدفع بالشبان إلى الانتحار !.. أما فى منتصف العمر ، فيبدأ المرء فى التمسك بالمثل العليا ، ومن ثم يأخذ الموت فى التقهقر إلى مؤخرة الذهن ، كما أن تزايد الأبناء ونموهم ينعش الأمل فى الخلود .. ثم يعود الموت إلى نفوذه فى مرحلة الشيخوخة .. وهنا نلاحظ أن المرء ـ وقد بلغ ذروة المعرفة أو الثـراء ، أو الشهرة ! ـ لا يتمالك أن يقارن بين نفسه وبين سواه ممن على شاكلته ، ولو دون أن يفطن .. فتجد الغنى فى سن الخمسين يسـائل نفسه : « ترى ، هل يفوقنى فى الثراء أحـد ، ممن بلغوا الخمسين مثلى ؟ » .

وكذلك نلاحظ أن الوصية ـ التى يكتبها الثرى ـ تعتبر وسيطا لمغالبة الموت ، ولو من حيث أنها تبقى بعد انتهاء عمر صاحبها !.. وهنـا ، نجد أن السعادة تستمد ـ بل

تنتزع — من اليقين بالموت ، إذ نتخذ من الوصية وسيلة لاظهار الايثار لمن نحب ، والانتقام ممن نكره !.. وعندما يتمثل الموصى أسارير من حرمهم من ميراثه ، ويتخيل لوعة الغيظ والحسرة فى نفوسهم ، يشعر بأنه إنما ينتقم من القدر الذى حرمه نور الحياة قبل سواه !

الخلود .. بعد الموت !

والتفكير فى خلود الاسم بعد موت صاحبه ، هو أرفع درجات السعادة لأن صاحبه لا يحفل بالموت بقدر ما يهتم بخلود اسمه ومجده .. ولذلك نجد بعض الأغنياء يعمدون إلى تقديم الهبات والتبرعات .. ويعلو الشعور بالسعادة عند المخترع والمؤلف ، إذ يشعر بأن اسمه سيظل مدويا من بعده .. ولعل هذا يبدو جليا فيما كتبه « جيته » فى إحدى لحظات سعادته هذه : « أن آثار حياتى الفانية ، لن تنسى على مر الأجيال » !.. ولقد كان سقراط مفعما بالمرح والانشراح فى آخر ساعات عمره !

وهكذا تتخذ السعادة — فى أواخر أيام الإنسان — تلك الصورة التى كانت تتخذها فى اللاوعى ابان الطفولة .. فبدء الحياة ونهايتها يغلفهما الظلام .. اما منتصف الحياة فيسطع بنوره كشمس الضحى !

وعندما قال الأقدمون أن الإنسان لا يعتبر سعيدا أو شقيا حتى يموت ، لم يكونوا يتلاعبون بالألفاظ .. إذ قد يعيش المرء حياة معتمة ، ثم يمنى بميتة مناسبة تضفى على ذكره نورا !.. تماما كما يحدث عقب أية مسرحية منجعة ، إذ يعود النظارة إلى دورهم وفى رؤوسهم ونفوسهم آثار المشهد الأخير !

٣ ـ العظمة

عظمة نابليون .. وعظمة هتلر !

فى أصيل أحد أيام الحرب العالمية الثانية ، وقفت سيارة عند بقعة هادئة ، منعزلة ، من بقاع الساحل الغربى لأمريكا ، وهبط منها خمسة أشخاص : فيلسوف ، وموسيقية شابة ، ورجل أعمال وزوجته — التى كانت تشتغل بالتدريس — وطفلهما .. واستهواهم منظر البحر والطبيعة فى الساعة التى تسبق الغروب ، فاستلقوا على الرمال يستمتعون بهذه الفتنة الصافية .. وسرعان ما أسلمهم السكون الوادع إلى نشوة فكرية ونفسية صرفتهم عن مشاغل الحياة ، فنسوا ما لقوا فيها من نجاح وفشل .. بل أن بعضهم نسى — وهو يتأمل المنظر — أنه أمام المحيط الهادى ، الذى كانت بعض ارجائه تشهد فى ذلك الوقت أهوال الحرب ..

وأخيرا ، هتف رجل الأعمال : « يا الله ! » .. فانتبهت الموسيقية من تأملاتها ، وقالت فى لهجة حالمة : « ما أروعه من منظر ! » .. وإذ ذاك قالت المدرسة ، وكانت تكبرها سنا : « ما هذا بمنظر ، فالمنظر يوحى بالافتعال .. أما هذا فأسميه الطبيعة ذاتها ! » .. والتفتت إلى الفيلسوف تسأله رأيه ، فابتسم قائلا : « انه على أية حال ، منظر « عظيم » .. أليس كذلك ؟ » .

وساد الصمت لحظة .. ثم اعتدل رجل الأعمال — وكأنه يهم بمناقشة أمر خطير — وقال فى لهجة من شغل بالتفكير فى أمر معين : « إذن ، فأنت تسمى هــذا المنظر عظيما !.. أتراك تقارن الشمس الآفلة بالرجل العظيم ؟ » .

قالت الموسيقية : « الشمس عظيمة دائما .. حتى عند الموت ! » .

فقال الفيلسوف : « إن الذى لا يجتذب الأنظار فى موته ، إنما يبرهن على أنه لم يكن عظيما فى حياته ! » .

وهنا قالت المدرسة معترضة : « كأن كل شىء يتوقف على الساعة الأخيرة ؟.. لا ، لست من رأيك . إليك نابليون مثلا .. لقد كانت نهايته تعسة أليمة ! » .

— بل أنه ، على العكس ، مات ميتــة البطل الحق .. تماما كما كان فى حياته .

— بطل ؟!.. من هو البطل ؟.. هل كل الأبطال عظماء ؟ .. وهل كل العظماء أبطال ؟

قالت الموسيقية : « حدثنا أولا عن العظمة ! » .

وعندئذ قالت المدرســة : « نعم ، هــو ذاك .. ما هى العظمة يا أستاذ ؟ » .

فابتسم الفيلسوف قائلا : « لشد ما تذكريننى بالمذيع حين يسأل أمام المذياع : ما هو الفيتامين ؟.. أن العظمة كالجمال ،

لا يمكن تعريفها فى جملة واحــدة !.. ما هى الشمس ؟.. لو رجعت إلى دائرة المعارف لوجدت محيطهــا ، ودرجــة حرارتها ، وبعدها عن الأرض ، وعشرات من الحقائق .. ولكنك لن تجدى شيئا عما نبصره الآن بأعيننــا .. وكذلك الأمر بالنسبة للعظمة .. فهى متعددة النواحى .. » .

وهناك قالت المدرسة — وكانت تسمى « دوللى » : « كأنك ترى أن العظمة مجرد إحساس ؟ » ، فأجاب : « بل هى أكثر من ذلك ، وأقل أيضا .. إذ أنها توجد بلا إحساس .. كما أنها فى الحقيقة أبعد من أن تدركها أعمق أحاسيسنا ! » .. فتساءل رجل الأعمال : « حسنا .. أيهما تراه عظيما ؟.. نابليون ، أو هتلر ؟ » .. وبادر الفيلسوف مجيبا : « نابليون بالطبع » .. فقالت دوللى : « ربما كان هذا احساس عام لأن هتلر عدونا .. ولكن ، كيف تثبت أنه غير عظيم ؟ » ..

سيادة الشعب الألمــانى .. فكرة خرقاء !

واعتدل الفيلسوف فى جلسته ، ومسح عدستى نظارته ، ثم تفرس فى البحر وكأنه يبحث عن شىء على صفحته ، أو يستجمع شوارد ذهنه . وما لبث أن قــال : « هتلر لا يملك ســوى أن يحطم ، ويدمر ، ويبيــد .. إن تفكيــره ينحصر فى تنصيب شعب معين سيدا على جميع الشعوب .. فكرة خرقاء لا تصلح لعصرنا هذا .. أنه كالجشع الذى يريد أن يعلو على كل الناس .. لا ، بل هو كالضعيف الذى يدفعه شعوره بعــدم الأمن والاطمئنان إلى أن ينسف من حوله ،

فلا يلبث أن يضيع هو الآخر وسط الانفجار ، ولا يبقى منه شيء » !

قال رجل الأعمال : « ولكن نابليون أراد هو الآخر الفتك والتدمير » !

— بل كان أول ما فعله نابليون — فى مساء اليوم الذى استولى فيه على السلطان — أن ألف لجنة لوضع قانون جديد .. لم يخلق ألوانا من الفوضى والاضطراب ، وإنما سعى إلى وضع حد للفوضى والاضطراب .. ولا تزال قوانينه باقية ، سارية ، حتى اليوم .. بعد ١٥٠ عاما ..

وقالت الموسيقية فى استياء : « إذن فأنت تعتبره عظيما بسبب قوانينه ؟ » .

— إنما أردت أن أبين أن هتلر لم يخلف قانونا ونظاما ، ولكنه ترك فوضى واضطرابا .. ليس عليكم سوى أن تتفرسوا فى صورتى هتلر ونابليون ، وسترون كل شيء فى وضوح!

وقالت « دوللى » محتدة : « أتعتقد أن ملامح الشخص تقرر عظمته ؟ » .

— إنها تنم عنها .. أن شكل الرأس وملامح الوجه لا تكذب أبدا .. وأن رؤوس : نابليون ، والإسكندر ، وقيصر ، ودانتى ، وبيتهوفن ، لتكشف لأى متأمل عن معالم النبوغ !

قال رجل الأعمال : « ولكن ، هب أن نابليون عمد إلى التدمير كما فعل جنكيز خان .. أفلا ترى أن الأفكار التى

تجول فى الرؤوس — وليست الرؤوس ذاتها — هى التى تدفع أصحابها إلى العظمة ؟ » .

— لا هذه وحدها ، ولا تلك وحدها .. وإذا كنت قد ذكرت قوانين نابليون ، فليس معنى هذا أن العظمة تقتصر على كل من يخلف أثرا قائما .. إذ أن الآثار القائمة لا يمكن أن تبقى أبد الدهر خالدة .. لابد أن يعدو عليها الزمان يوما .. ومن ثم فليست هناك أفعال خالدة !

العظمة .. فى شخصية الرجل !

وواصل رجل الأعمال الجدال قائلا : « إذا اندثرت أعمال العظيم فما الذى يبقى من عظمته ؟ .. ولماذا نصف إمبراطورا بالعظمة بعد أن تندثر إمبراطوريته ؟ » .. فعقبت زوجته قائلة : « حقا .. لماذا نصف خمسة أو ستة من الملوك بالعظمة ، ونطوى مئات غيرهم فى زوايا النسيان ؟! » .

قال الفيلسوف : « لأن خمسة أو ستة من الملوك هم الذين تجلت قوة شخصياتهم .. فليست الحرب و الفتوحات وحدها هى التى تخلدهم .. ومع ذلك فللعظمة ألوان عجيبة تبهر الناس .. من ذلك أن الناس يعجبون بكثير من الطغاة والمستبدين ، رغم نفورهم من الطغيان والاستبداد .. ألم يكن قيصر ونابليون — رغم أعمالهما — حاكمين مستبدين .. ديكتاتورين ؟ ؟ » .. فهتفت الموسيقية تقطع عليه كلامه :

« لا .. لا أصدق هـذا » .. وضـحك الفيلسوف قائلا :
« أتعرفون لمـاذا تدافع إذن ؟.. لأنها — كامرأة — تحس بالعظمة فى شخصية الرجل .. إنها لا ترى من صورة نابليون سوى تعبيرات عينيه ولا تقرأ خلالها سوى الأثر الذى كان يحدثه فى نفوس جنوده .. ولعلها تذكر جملة او اثنتين من خطبه ، ودعابة أو اثنتين من طرائفه ، فتخال ان حياته لم تكن سوى ملحمة شعرية — كما وصفها بنفسه فى نهاية عمره — وتنسى الملايين الذين قتلوا فى سبيل تحقيق خططه . إنها لا تذكر إلا روعـة مشروعه لتوحيـد أوربا وجرأته فى رسم غزواته ، وقوة جنانه ، وسرعة بته فى الأمور ، وبسالته حين كان يقود جيشه بنفسـه ، ولهجته فى خطاباته الغرامية ، وعبقريته التى مكنته من أن ينتزع التاج من يدى البابا ليضعه بيديه على رأسه .. ومئات من الأشياء التى توحى بالعظمة والبطولة » .

فسألته المدرسة : « ولم لا تقول نفس القول عن هتلر ؟ »

— لأنه لم تعرف عنه كلمة واحدة ، أو مشهد واحد ، أو ايماءة واحدة ، من معالم العظمة .. لم يرو عنه ما روى عن نابليون مرة ، إذ مر بكوخ « شتاتوبريان » — الشاعر الذى كان قد نفاه — فعمد إلى جمع طائفة من اغصان الغار — التى ترمز إلى العظمة — ووضعها على بابه .. لم يرو عنه ما روى عن نابليون حين تعرضت زوجته الثانية الخطر وهى

تضع وريثه الوحيد ، ولم يعد من سبيل إلى إنقاذ حياتهـا إلا بالقضاء على الجنين ، فلم يتردد فى أن يأمر بانقـاذ الأم أولا ، مع انه لم يتزوجها إلا رغبة فى الحصول على وريث !.. مثل هذه المأثورات تفوق الحروب والانتصارات فى الإشارة إلى العظمة ، لأنها تثير المشاعر وتهز النفوس !

الشهرة .. دليل العظمة !

وقال رجل الأعمال : « ومن أدرانا بأن جنكيز خان لم تكن له مثل هذه المأثورات ، ولكنها لم تصل الينا عبر الأجيال ؟ » .

وإذ أجاب الفيلسوف بأن هذا من سوء حظ جنكيز خان ، صاحت دوللى : « أفرأيت ؟.. أن الأمر يتوقف على الدعاية !» .. فبادر الفيلسوف قائلا : « بل هى الشهرة .. والشهرة التى تقاوم الزمن ، وتبقى عبر الأجيال ، خير شاهد على عظمة صاحبها .. »

فقاطعته دوللى قائلة : « ولم تقتصر على الحكام ، كأن لم يوجد بين العظماء فنانون وكتاب ومفكرون ؟! » .

— هـذا ينتقل بنا إلى ميدان آخـر يختلف تماما عن سابقه .. فان الآثار الثابتة التى يخلفها رجال الفن والفكر والشعر ، تجعل الحكم على عظمتهم أسـهل من الحكم على أولئك الذين يتركون آثارا تتعرض للتغير على مر الزمن .. اننا لا نعرف شيئا عن « هوميروس » سوى أنه كان عبقريا

.. بل اننا لا نستطيع ان نجزم بانه كان ثمـة شخص بهذا الاسم !.. ولو لم نكن نعرف شكسبير ، وموزار ، وشوبير ، وبيتهوفن ، لمجدناهم فى آثارهم ، دون اسمائهم ، كما نفعل إزاء «الجندى المجهول» !.. على أن هناك فريقا من الفنانين تتمثل عظمتهم فى اشـخاصهم ، لا فى اعمالهم ، فهى تختفى بزوالهم .. كالممثلين والمطربين . وما بقيت شهرة العـازف الموسيقى « باجانينى » إلا لانه احاط نفسه بما كان يجعل النساء يفتتن به .. ولا خلد ذكر « كازانوفا » إلا لغرامياته ..

قالت الموسيقية : « إذن ، ليس حتما على المرء ان يحيا حياة فاضلة لكى يصبح عظيما ؟ » .

ـ لا .. هناك عظمة تتسم بالفضيلة حقا ، ولكن العظمة ـ فى اصلها ـ ليست رهنا بالأخلاق والفضيلة !

قال رجل الأعمال : « الا ترى الفاضل عظيما ؟.. عامل اللاسلكى ـ مثلا ـ الذى يتفانى فى عمله فلا يبرح سفينته حتى يصيبها الطوربيد فيغرق معها .. الا تراه عظيما ؟ » .

ـ سمه بطلا إن شئت ، ولكنه ليس عظيما .. فما كل الأبطال بعظماء !

علاقة العظمة بالجمال

وهنا صاحت دوللى : « اشعر بانك متحيز لرجال الفـكر والفن ، اكثر من تحيزك لرجال العمل » .

ـ بل انا بعيد عن التحيز .. لو ان عظمـة « ماركس اوريليوس » اقتصرت على أنه كان إمبراطورا على روما ، ما بقيت طويلا .. ولكن عظمته قامت على تأملاته وفلسفته .. ومن ناحية اخرى ، نجد عظمة الإسكندر لا تقوم على القليل الذى عرفناه عن افكاره .. فالمنافسة بين الفكر والعمل لا تنتهى دائما بفوز احدهما دون الآخر ..

فقالت الموسيقية : « ولكن الإسكندر كان جميلا ! » .

قالت المدرسة : « جميلا ؟!.. لو اخذنا بهذا لكان كل جميل من نجوم السينما عظيما » !

فقال الفيلسوف : « هكذا يظنون .. ولكن ، إذا اتصف اى فاتح بالجمال ، فهذا ولا شك جزء لا يتجزأ من عظمته .. لأن الجمال يغذى الأساطير التى تؤلف قصة حياته » .

وهناك قال رجل الأعمـال : « احسب إذن أن ليس بين العظماء قبيح ؟ » .

فأجاب الفيلسوف : « هنـاك كثيرون .. فولتير مثلا ، ودانتى .. بل لقد كانت خلقة سقراط شوهاء ، ولكن العظمة كانت تشع منهم جميعا .. » .

حياة مكتشف امريكا .. انتهت بغلطة !

قال رجل الأعمال : « فهمت من كل هذا أن الروح الإنشائية لدى الحاكم ، او روح الابتداع لـدى الفنـان ، هى « سر

العظمة » .. فما الذى يبين العظمة فى المغامر ، أو المكتشف ؟ » .

— الشخصية .. لماذا أصبح « كولمبس » أشهر ذكرا فى العالم من « فاسكو دى جاما » ؟.. إن الفضل يرجع إلى شخصيته ، وقصته .. كان نكرة ، يكسب دراهم معدودات من عمل شاق فى البحر ، وفى راسه شتى الأحلام .. وقد مكث عشرين عاما يحدث القوم فى تحمس عن احلامه ومشروعاته الخيالية ، حتى قدر له ان يؤثر على أعظم ملكة فى زمانه ، فقبلت التضحية بجواهرها وسفنها لهذا المغامر .. واكتشف « كولمبس » عالما جديدا دون ان يدرك ، ثم عاد فكبل بالسلاسل ، واهين ، ومات منسيا .. هذه القصة هى التى تنطق بالعظمة .. قصة انتهت بغلطة كبيرة !

واستأنف رجل الأعمال حديثه قائلا : « فهمت كذلك انك تقرن الشهرة بالعظمة » .

— إن الشهرة هى التى تقرر — بمرور الزمن — ما إذا كان المرء عظيما .. فعبقرية الرجل قد تنسى وتتوارى بعض الوقت ، ثم تبرز اعماله وآثاره فجأة ، فاذا به يسلك فى عداد العظماء .. هكذا كانت حال «كوبرنيكس» و « جاليليو » اللذين اتهما بانهما دجالان أفاقان ، فى بداية الأمر .. وهكذا كانت حال اكثر من فنان ورسول .. (وهكذا كانت حال « خوفو » و « رمسيس » .. وغيرهما من الفراعنة) .. ان

كثيرا من المنتجين يلقون من التقدير فى جيلهم فوق ما يستحقون ، ثم لا يلبثون أن يروحوا بين طيات النسيان .. ولكن هناك فريقا لا يلقون حقهم من التقدير فى زمانهم ، ثم يحظون بالتقدير بعد أجيال .. وهذا يفسر سر العزلة التى يلوذ بها رجال فى الدرجة الأولى من النبوغ ، بينما يتهافت من هم فى الدرجة الثانية علىالأضواء .. قارنوا راس وشخصية شارل الخامس ، براس وشخصية احد معاصريه ، وهو « سيزار بورجيا » .. كان « شارل » عاهلا عظيما ، ولكنه كان يعيش فى عزلة .. اما « سيزار » — ابن السفاح ! — فكان لا يقعد عن السعى للظهور .. انظروا إلى ملامح « ميكل انجلو » ، وملامح البابا « يوليوس الثانى » ، ترون الفرق بين العبقرية المنطوية ، وبين الحياة البراقة !

الرسام الذى كان يحسده الملوك !

قال رجل الأعمال : « وبماذا تسمى أولئك الذين قدرت اعمالهم فى حياتهم ، وخلدت سيرتهم بعد موتهم ؟ » .

— أسميهم سعداء الحظ .. لعلك تفكر فى موزار ورفائيل وهايدن ؟.. على انك لو سألتنى عن أعظم مثال للعظيم الذى نعم بشهرة ذائعة فى حياته ، كما خلد بعد مماته لقلت انه ...

فهتفت الموسيقية : « لورد بايرون » .. وقالت المدرسة : « أوغسطس .. » — قد يكونا كذلك .. ولكن العبقرى الكامل الذى أعنيه هو : « تيسيان » !

وبدت معالم الخيبة على وجوه الآخرين ، وقالوا : « انه غير معروف » .

— لقد كان من أعظم الرسامين الذين عرفهم الجنس البشرى ، إن لم يكن أعظمهم طرا .. وفى الوقت ذاته ، كان الملوك يحسدونه على عيشه .. كان كاملا فى كل شىء .. فى الفن ، وفى الحب ، وفى الشهرة .. ولم أر مثله فى عصرنا هذا سوى .. « توماس أديسون » .

فصاحت « دوللى » فى خيبة ظاهرة : « ولكن .. لماذا اخترت اديسون ؟ حقيقة أنه اخترع المصباح الكهربائى ، و « الفونوغراف » كما أظن أن له صلة أيضا بالسينما .. وربما بالراديو كذلك ، ولكن .. » .

— كلا .. ليس السبب هو المصباح الكهربائى ولا « الفونوغراف » .. وإنما السبب أن أديسون أوتى شخصية قوية مكتسحة تأسر كل من اتصل بها .. لقد كان هرما حين رأيته ، ولكن رأسه لم ينحن قط ، بل بدا كأن الزمن يزيده استقامة وثباتا .. وضحكته الشابة ، وصوته العالى ، وبعده عن التكلف والتظاهر ، والمرح الذى يشع منه .. هذه وحدها كانت تنطق بعظمته .. فضلا عن أعماله الخالدة وآثاره العظيمة .. وان مخيلتنا لتربط هذه الشخصية العظيمة فى أذهاننا بالكفاح الذى كافحه ضد خصومه ومعارضيه .. الكفاح الذى أنار للعالم سبيله !

الموت .. مفتاح لإدراك حياة الإنسان !

فقال رجل الأعمال : « أننا دائما نعكس أنفسنا على عظمائنا المعاصرين .. فمن تراه عظيما بين معاصرينا ؟ » .

— لا يسعنى أن أرد على هذا السؤال حتى نلتقى فى سنة ٢٠٠٠ على هذا الشاطىء نفسه !.. فلن يتغير من المحيط الهادى شىء .. أن تعاون كثير من العقول فى العمل الواحد فى أيامنا هذه ، يجعل من العسير الكشف عن قيمة الفرد الواحد ومدى ما أنجز من أعمال !.. حقيقة أن عندى بعض أفكار عن عظماء العصر ولكننى لا أستطيع أن أتحقق من شىء .. وليس فى وسع امرىء أن يحكم بعظمة زعيم معاصر ، إلا إذا عرف كل الحقائق عنه ، فى حين أن جانبا كبيرا من هذه الحقائق ما زال سرا مكتوما فى الوثائق الرسمية .. ثم أن أحدا لا يدرى كيف سيقدر لهذا الزعيم أن يموت .. فحياة بدون المنظر الختامى حياة ناقصة ، كتمثال أو مسرحية لم تتم !

فقالت الموسيقية : « إذن فأنت تعتبر الموت جزءا من الحياة ؟! » .

— بل أكثر من هذا .. إنه المفتاح إلى إدراك حياة الرجل .. فمثلا ، كيف يكون المسيح بدون ميتته المفجعة ؟!

فقال رجل الأعمال ، فى لهجة من لا يصدق ما يقول : « كأنى بك ترى أن كل شهيد لابد وأن يكون عظيما ؟! » .

— كلا ، مطلقا .. فليس المسيح عظيما لأنه صلب فقط .. وإلا لكان ضحايا النازية الأبرياء عظماء كلهم .. بل ليس المسيح عظيما لأنه دعا إلى فكرة عظيمة ومبدأ رائع ، وإنما لأنه عاش بالفعل فى فكرته ودعوته .. ودفع حياته ثمنا لها !

عظمة النساء .. وراء الأبواب !

وصاحت دوللى نافذة الصبر : « انك لا تفتأ تتكلم عن الرجال فحسب ، كما لو لم تكن هناك نساء عظيمات ! » .

— ذلك لأن عظيمات النساء شىء نادر .. والعظمة فيهن اكثر تعقيدا واشد غموضا ! ولعل عظيمات التاريخ كلهن ، يتدخل عامل واحد مشترك فى سر عظمتهن .. ذلك انهن جميعا كن نساء !.. أقصد ان انوثتهن كانت هى الحاسمة فى تقرير عظمتهن ، بخلاف الحال فى معظم عباقرة الرجال .. ولنا في حياة الملكات والاميرات ابرز مثال .. فكاثرين العظيمة مثلا ، كانت متأثرة إلى حد كبير جدا بحياتها الجنسية .. كما ان الملكة اليزابيث — ملكة إنجلترا — كانت تسترسل على سجيتها الأنثوية اكثر مما تعمد إلى طبائعها الملكية فى اكثر من لحظة من لحظاتها الحاسمة !

فسألت المدرسة فى تحد ظاهر : « الا تظن ان بين النساء عظيمات من الصنف الباسل الجرىء ؟ » .

— قد تجدين مثل هؤلاء فى الشعوب العاطفية الشديدة الحساسية كالفرنسيين والروس .. ولكنك لن تجدى امثال « جان دارك » بين الساكسونيين .. اننى اعجب بالمرأة التى تعتنق المبدأ او تمتشق السيف للدفاع عن قضية الحرية ، اكثر مما اعجب بالرجل الذى يدافع عن القضية نفسها ، لأن المشقة عندها مضاعفة ، إذ أن حمل السلاح ليس من شيمة الأنثى !

— اتريد ان تقول اننا نأتى فى المرتبة الثانية ؟

— لا .. على العكس ! انكن تأتين فى المرتبة الأولى ، فان للنساء دائما المقدرة على ان يجعلننا نحس بهن ، وهذا شىء يندر حدوثه بين الرجال .. ومن ثم فالمرأة لا تحتاج إلى العظمة مثلما تحتاج إلى الجمال ، والسحر ، والجاذبية !.. ولقد كانت النساء فى مختلف العصور مبعث العبقرية والإلهام، ولكننا لا ندرى تماما ماذا فعلن ، لأن ذلك إنما حدث وراء ابواب مغلقة دونهن !.. على أن بعض مآثر النساء وصلتنا على نطاق ضيق ، وعن طريق المصادفة فحسب .. من ذلك ما فعلته « كليوباترا » الحسناء الشابة ، عندما لفت نفسها فى بساط لتتحايل على لقاء « قيصر » .. هذه عبقرية اضعها فى صف واحد مع اكتشاف كولمبس للقارة الأمريكية !.. على ان المرأة نادرا ما تبدى عبقريتها للناس ، إلا إذا كانت ثائرة ، تسعى إلى قلب الأوضاع !.. فما حصلت عليه نساء العالم خلال الأربعين سنة الماضية — عندما تساوين فى الحقوق مع

الرجل — ليس بالشىء الحاسم .. أن المرأة لم تكن عظيمة قط إلا فى الحياة الخاصة ، وهــذا هو السبب فى صعوبة إحصاء عظيمات النساء ، وهــذا هو السبب ايضا فى انكم تجدوهن فى القصص والروايات .. عنــدما يشاء فنان أن يخلدهن !.. فصــوت المــراة الحائز الملهم لا يسمع إلا فى خلوة .. تماما كمــا تستمعين إلى صدفة البحر برفعها إلى اذنيك !

« تــم الكتاب »

أداة تمكنك من التأثير فيمن حولك

قدم لك ((كتابى)) فى العدد الماضى ، أحدث كتب النفس التى ترشدك إلى أسهل الطرق لتقوية الارادة وتعزيزها .. وقد ورد فى سياق ذلك الكتاب ، ذكر ((الإيحاء الذاتى)) ، كوسيلة رئيسية فى سبيل خلق الارادة لدى الإنسان ، لذلك ، رأينا ان نتبعه بالكتاب الذى نلخصه لك فيما يلى ، عن ((الإيحاء الذاتى)) ، الذى أجمع العلماء على إنه الميزان الذى يمكن الإنسان من ضبط نفسه عى طريق وسط ، بين مختلف الأفكار والآراء والاتجاهات .. إنه الأداة التى تبرز قوة شخصيتك ومفعولها ، حتى تتمكن من التحكم فى الحوادث ، بدلا من ان تنساق إليها !.. إنه سبيلك إلى التأثير على من حولك ، حتى تخطو إلى مصاف الزعامة .. إن شئت ان تكون زعيما !

نتحدث عنه ولا نعرفه معرفة كافية

لا يكاد يوجد بين الوسائل التى تبارى الفلاسفة – على مر العصور – فى ابتكارها لتمكين الإنسان من تدعيم شخصيته ، ما يفوق « الإيحاء الذاتى » تأثيرا وبساطة .. فهو السبيل إلى ان يضاعف المرء من مفعول شخصيته حتى يغدو بمنجاة من ان تتحكم فيه الأحداث وتسوقه بالرغم من ارادته ، وحتى يكون قادرا على أن يسيطر على نفسه فى الملمات والضائقات ، فيستطيع ان يعالج موقفه بحيث يسيطر هو على الأحداث .. وحتى ينمى من تأثيره على جميع من يحيطون به ، أو يعاشرونه .

وعلى كثرة ما نردد « الإيحاء الذاتى » على ألسنتنا ، فلا يزال كثير من الناس يقتصرون على معرفة سطحية به ، ومن ثم فهم يسيئون استغلال هذا السلاح القوى ، من أسلحة الشخصية ، أو يستعملونه استعمالا خاطئا !

قوة ((الإيحاء الذاتى))

لذلك كان أول ما ينبغى عليك – إذا شئت ان تفيد منه – هو :

ان تفهم – قبل كل شىء – مدى ما للإيحاء الذاتى من قوة ! فلسنا نغالى إذا قلنا « ان الإيحاء الذاتى » جدير بان

يساعدك على التخلص من العيوب والنقائص والعادات السيئة ، وأن ينمى ملكاتك المعطلة ويزودك بملكات جديدة ، ويمكنك من ان تعزز شخصيتك وتقويها . ذلك لأن الأفكار قوى .. وهى قوى فعالة . حتى لقد قال بعض الحكماء ، ان « الافكار تحكم العالم » ، فجاء التاريخ مصدقا لذلك . وليس بالشيء المجهول ذلك الأثر الذى كان للأفكار الفلسفية التى شاعت فى القرن الثامن عشر .. الأثر الذى ادى إلى قيام الثورة الفرنسية .

وبفضل « الايحاء الذاتى » ، تستطيع ان تحول افكارك إلى قوى فعالة تساعدك على بلوغ ما تصبو إليه من آمال !.. تستطيع أن تطلق ما فيها من طاقة ، على شريطة ان تحسن استخدام هذه الاداة الفعالة !

وما أشبه الشخص الذى يحسن استعمال « الإيحاء الذاتى » ، بالنوتى الذى يستعين بشراع قاربه ، ينشره على اكمل وجه ، فإذا القارب يسرى فوق الماء سهلا سريعا .. هل يستوى هذا بالنوتى الذى يحاول جاهدا ان يسير قاربه باستخدام المجذفين ؟ .. وما هذا الأخير سوى الشخص الذى يحاول تشكيل شخصيته بفضل قوة الإرادة وحدها !

عندما تنقلب الأفكار إلى افعال

تعال نفحص ــ بتفصيل وإسهاب ــ تلك العمليات الغامضة ، الفعالة ، التى تتخذها الأفكار فى اعماقنا :

لنفترض اننا سمحنا لفكرة معينة بأن تنفذ إلى عقلنا ، فما التأثير الذى تراها تحدثه علينا ؟.. لسوف تبادر إرادتنا إلى مقابلة هذه الفكرة ، سواء بالاعراض أو بالقبول ، تبعا لما تتضمنه . فكلما بدا الشيء لخيالنا جذابا أو مواتيا لما نهفو إليه ، ازداد اسراع ارادتنا فى الانجذاب نحوه !.. وهذه ظاهرة كثيرا ما تصادفنا فى حياتنا اليومية ؟.. الم تفطن مرة إلى الأثر القوى الذى تحدثه فى نفسك الاعلانات الجذابة ؟.. ان ايحاءها ينفذ إلى عقلك ، فيوجهه خلال الأفكار التى تصطخب فيه !

ثم .. الا يحدث كثيرا ان نرى شابا حسن النشأة ، درج بين اسرته على الاتزان والاجتهاد ، ينقلب فجأة فينساق إلى الفساد ، خارج نطاق اسرته ؟.. مثل هذا الشاب يغريه السرور الذى يزينه له رفاق السوء ، فينساق لنفوذهم وإيحائهم ، ويحيد عن الطريق السوى .

ان الأفكار فى هذا المثال ، قد انقلبت إلى افعال .. ولكنها افعال سوء ، للأسف !

الأفكار تؤثر على الحالين النفسية والصحية

ولكن الأمر اعمق من ذلك .. فالفكرة إذا ما نفذت إلى عقلك ، قد تغوص أحيانا إلى اعماق بعيدة ، فتؤثر فى عقلك الباطن ، ولا تلبث ان تتدخل فى انفعالاتك العاطفية وإذ ذاك ،

تتولد تلك الكلمات والحركات التى يخيل للمرء ان ارادته لا تملك تحكما فيها ! . .فالقلق أو خشية الفشل ، لا تلبث ان تبعث فى المرء تشاؤما مستمرا ، فيقتنع بأنه لا يستطيع النجـاح فى شىء ، وانه دون سواه مقدرة . وما ذلك إلا لأن افكار الضعف والتوجس تمكنت من نفسـه .. كذلك نراه يعـانى الخجل ، فيتولاه الاضطراب والارتباك ، إذا ما وجد فى حضرة افـراد يعتقد انه اقل منهم شأنا . مع أن هذه المضايقات لا تلبث ان تختفى من نفسه — وكأنما مسها سحر خفى — إذا قدر لمثل هذا الفرد أن يفلح فى تغيير رأيه ، وفى استعادة ثقته بنفسه !

ولا يقتصر فعل الأفكار على هذه الحالات النفسية ، بل انه يمتد إلى الصحة البدنية ، فان الحزن والهم قد يسببان امراضا تؤدى إلى اوخم العواقب . فى حين أن التفاؤل يسـاعد على مغالبة الأمراض .

والآن .. إذا لم تكن قد استوعبت ما سبق من حديث ، فجدير بك ان تعود إلى قراءته !

ذلك لأن « الإيحاء الذاتى » هو « ان تختار الأفكار ذات القوة المحفزة الدافعة ، فتحفظها فى عقلك » . إذ انها لا تلبث أن تنبه ارادتك وتبعثها على العمل ، وتولد فى نفسك انفعالات مفيدة ، وتضفى على صحتك آثارا طيبة !

اكد لنفسك انك ناجح !

ان « الإيحاء الذاتى » يضع فى متناولك قوة فعالة مطواعة، إذ يمهد السبيل امامك لاستغلال ما للأفكار من امكانيـات وعن طريقه تستطيع أن تحصل للعقل على انطلاق كامل ، بفضل تحـريره من الأفـكار المحزنة التى قد تكون اكتسـبتها من الحوادث أو ممن يصادفك من أشخاص .

ومنهج « الإيحاء الذاتى » سهل بسـيط .. فإذا شئت أن تسلكه ، فابدأ الآن ، ولا تضيع وقتا . وهاك تمرين بسـيط ، لا يتطلب اكثر من أن تردد لنفسك العبارات التاليـة ، اما فى السر ، أو همسا :

— بوسعى ان ابدل شخصيتى تماما وبسهولة .. بالإيحاء الذاتى .

— بوسعى ان اصـحح عاداتى الخاطئـة ، وان اقـوى شخصيتى عمليا .

— استطيع ان أحسن مركزى ، وان انجح فى كل ما اريد . فانى امتلك سر النجاح الذى لا مراء فيه .

— اننى أسير فعلا نحو التحسن والفوز ، لأننى استغل قوة الإيحاء لصالح نفسى .. وسأزداد سرعة فى تقدمى .

— ساكتسب فى كل يوم مزيدا من الانتصارات لنفسى .

كرر هذه العبارة لنفسك مرتين – فى كل يوم – على الأقل .. مرة قبل ذهابك إلى عملك فى الصباح ، ومرة قبل ان تأوى إلى فراشك . وكن مخلصا صادقا فى تأكيد كل عبارة لنفسك ، فى اناة ، وفى مغالبة لاية افكار تكون فى ذهنك .

اعرف نفسك أولا !

وهاك تمرينا آخر لا بد منه :

افحص نفسك ، وسجل كتابة ما تجده من مشاعر او عادات سيئة تريد التخلص منهـا ، وما تود ان تكتسبه من المشاعر والعادات الحسنة .. اسأل نفسك :

— هل أنت ميال إلى التقاعس والخمول ؟.. وهل ينقصك منهج واضح تنتهجه فى اداء عملك ، وفى مواصلة تأدية واجباتك ؟

— هل انت هدف لنوبات من الهبوط البدنى او الضيق النفسى ، تدفع بك إلى التشاؤم فى كل ما تفكر فيه ؟ .. اتشعر بانك ادنى من المنصب الذى تشغله ، وهل تحس بالخجل فى علاقاتك بالغير ، وهل يثبط من عزيمتك الخوف من الفشل ، الذى تخال انه يلازمك ؟

— هل تريد حقا ان تضاعف من مقدرتك على الجهد العقلى ، وان تكتسب مزيدا من القدرة على التركيز ، وان تزيد من تأثير شخصيتك ؟

حدد إجاباتك الحقيقية عن كل هذه الأسئلة اولا ، وركز اهتمامك على كل ما تريده مما جاء فى السؤال الأخير ، فإذا نلت شيئا منه ، فاسع إلى آخر .. وهكذا .

شروط لا بد منها .. إذا شئت النجاح

وللإيحاء الذاتى قواعد ، يجب أن تؤخذ على أنها شروط للتعاون بينك وبين امكانيات نفسك . وكثير من الناس يفشلون فى تحصيل النتائج التى ينشدونها من الإيحاء الذاتى ، لأنهم يهملون بعض هذه الشروط ، فيؤدى بهم هذا إلى ان يفقدوا الثقة فى « الإيحاء الذاتى » .

والواقع ان هذه القواعد سهلة ، فاقرأها فى امعان :

١ — يجب أن يقوم الإيحاء الذاتى على حقائق : فليس اضر بهذا المنهج من المبالغات ، ومن تجاوز الامكانيات العملية .

٢ — يجب أن تنقى الإيحاء الذاتى من كل فكرة غريبة عن غايته : إذ ان المفروض منه ، هو ان تصور لنفسك ان فكرة ما ، او عمل ما ، ليس بالأمر العسير الاداء عليك .. ومن ثم فعليك ان تركز كل اهتمامك على هذه الفكرة ، او هذا العمل ، دون سواه . فإذا شئت أن تقهر الخجل ، وجب ان تتخلص من كل فكرة توحى بالشك فى نفسك ، او بالخوف .

٣ — يجب أن يكون الإيحاء الذاتى إيجابيا : فان السلبية قد تؤدى إلى عكس المرغوب .. لا تقل « أنا لا اعبأ بالصعاب » ، وإنما قل : « بوسعى ان اتغلب على الصعاب » !

٤ — يجب أن يكون الإيحاء مثبتا، وحاضرا : لا تقل « لسوف أصبح . . » ، وإنما قل : « إن فى متناولى الآن ان أكون . . » . ذلك لأن صيغة المضارع ، تسلمك إلى العمل فورا ، أما صيغة المستقبل فتترك مجالا للتردد .

٥ — يجب ان يتكرر الإيحاء الذاتى من وقت إلى آخر : وقد اعتاد نابليون ان يقول ان التكرار هو خير قوة مؤثرة فى الحديث، إذ انه يبث الأفكار فى النفس إلى اعماق بعيدة . وهناك أوقات معينة — فى اليوم — يكون الإيحاء فيها اجدى منه فى سواها . فان النفس تتأثر بالإيحاء عندما يكون الجسد مستريحا ، مسترخيا ، محوطا بالهدوء . . ولعل خير الأوقات هى التى تلى الاستيقاظ مباشرة — قبل مغادرة الفراش — وقبل الاستسلام للنوم ، لا سيما وان العقل الباطن لا يلبث — فى الحال الأخير — أن يستوعب الأفكار التى توحيها إلى نفسك ، ويروح يرددها طيلة الليل !

لا تتحول عن الطريق بعد السير فيه !

قد يستغرق منك هذا المنهج بضعة أسابيع ، قبل أن تحرز تقدما ملموسا فى تكوين شخصيتك ، فلا يثبط طول الزمن من عزيمتك . . وهنا نحب أن ننبهك إلى عادة سيئة يجب أن تتخلص منها أولا . تلك هى أن تبدأ فى عملك بحماس ، ثم لا يلبث هذا الحماس أن يفتر رويدا ، حتى تجد نفسك منصرفا عن العمل قبل أن تجنى ثماره !

ولكى تتخلص من هذه العادة ، كرر لنفسك عند الاستيقاظ — فى كل صباح — وقبل النوم فى كل مساء : « لكم أجد الاستمرار فى هذا العمل سهلا ، وكم استمتع بأدائه . اننى لا ارجىء منه شيئا إلى الغد ، كما اننى اقبل عليه فى كل يوم ، بنفس النشاط والتحمس ، إذ ان جهودى الأولى فى العمل قد زودتنى بدافع لا ينفد . ولهذا فان عملى يبدو اليوم سهلا ، وبفضل جهودى سيكون فى الغد اسهل » .

وليس معنى التكرار ان تردد العبارة بنصها هذا ، بل ان لك ان تبتدع لنفسك من العبارات ما يؤدى معناها ، وما يجعلها مطابقة لظروفك الخاصة ، إذ ان خير عبارات الايحاء ، هو ما كان من ابتكارك .

هذه سبيلك إلى النجاح . .

ولكى تنمى مقدرتك وكفاءتك الشخصية ، لابد لك من ان تروض نفسك على أمور ، أهمها : الإنتاج .

ذلك لأن الإنتاج هو سنة الحياة ، فلا مجال فى الدنيا لعاطل ، إذ أن المجتمع لا يمكن ان يستوى قائما ، إلا إذا قام كل فرد فيه بدوره الخاص . والعمل هو أساس طبيعة كل المخلوقات ، فى هذه الحياة الدنيا . ولعلك تجد خير المثل فى خلية النحل . فهناك تخصص يجعل لكل فرد وظيفة ومهمة : الملكة تضع البيض ، والشغالة تبحث عن الأزهار فتمتص رحيقها ، وتعنى بالخلية . أما الذكور ، فباقتراب الشتاء من

نهايته ، تكون قد أدت الدور الذى خلقت من أجله ، فيقضى عليها سكان الخلية . ومعنى ذلك أن المرء إذا انتهى دوره ، ولم يشغل بدور جديد ، لم يعد أهلا لأن يعيش !

ولابد لك — إذا شئت أن تزيد من مقدرتك على العمل — من أمرين : المنهج ، والنشاط .

ذلك لأن جهودك تذهب هباء إذا أنت لم ترسم لنفسك — قبل بدء العمل — منهجا يتضمن الطريقة التى تؤدى بها هذا العمل والخطوات التى تتخذها فى سبيل ذلك ، وترتيب هذه الخطوات . فاذا مارسمت منهجك ، وجب أن تتذرع بالنشاط فى تنفيذه . واحرص دائما على أن لا تبدأ عملا إلا إذا انتهيت من سابقه . فان العمل الناقص يظل عبئا يعرقل مضيك فى العمل الجديد ، أو يغدو مجهودا مضيعا لا ثمرة له !

واحرص كذلك على أن تنصرف إلى العمل بكل قلبك : فلا تتشاغل عنه ، ولا تنظر إلى متاعبه ، بل أوح لنفسك بأنه ممتع ، جدير بأن تشغف به .. وابحث دائما عن نواحى الجمال فيه . ولا تنفك تردد لنفسك : « لكم احب عملى هذا .. اننى لأعجب به ، واقبل عليه فى رغبة » !

وفكر دائما فى النتائج المرجوة من العمل : فان تمثل النفع الذى يعود عليك منه ، جدير بأن يحببك فيه .. استعرض دائما ما ينتظر أن يجلبه عليك من كسب مادى ،

او مركز اجتماعى ، أو .. أو .. الخ . فان هذه الأفكار تضاعف من اقبالك على العمل بشغف وسرور ، فيلين لك كل صعب فيه !

اقض على هذا العامل الهدام !

وفى الحياة من ضحايا الضيق النفسى والاكتئاب ، فوق ما قد يخطر بالبال ، وان كان معظمهم يخفون ما بهم تحت مظهر من الهدوء المصطنع . ومثل هذا الصنف من الناس يكون مفرط الحساسية ، فهو موزع دائما بين نوبات من الحماس وذكاء الهمة ، ونوبات من القنوط والاستخذاء .. لا تكاد تحمله موجة ، حتى تسلمه إلى موجة مناقضة لها ، مما يحرمه من راحة البال ، واستقرار الفكر . ومثل هذه الحالات المتناقضة تشل نشاطهم ، وتعرقل نجاحهم !

على أن بوسعك أن تتخلص من هذه الحال — إذا كنت من أصحابها — إذا تذرعت بالايحاء الذاتى .. وأول خطوة فى هذه السبيل ، هى أن : تحلل أسباب الضيق والاكتئاب .

ولسوف تجد — عندما تفحص الأسباب فى هدوء وروية — أن معظمها لا يكاد يكون شيئا يذكر ، وانك ضحية أعصابك وأوهامك . ذلك لأن المرء مقيد فى حياته بكثير من التوافه التى قد يؤدى نقص بعضها ، أو الاخفاق فى توفيرها ، إلى نوع من الضيق الذى يروح يتفاقم فى النفس بفعل « الإيحاء

الذاتى » ــ ونقصد هنا الايحاء الخاطىء الشرير ــ مما يؤدى إلى الانقباض .

و « الايحاء الذاتى » كذلك ــ ونقصد هنا الايحاء السليم النافع ــ هو دواؤك الذى يضمن لك الشفاء من هذا الداء . فكرر لنفسك مخلصا : « ليس ثمة شىء أسهل من التخلص من ذلك الشعور بالضيق .. إن العلاج الذى اقوم به الآن لن يلبث أن يشفينى ! » .. فاذا ما تقدمت ، فانتقل إلى درجة اخرى فى الايحاء بان توحى إلى نفسك بانك فعلا قد بدات تشفى كأن تقول : « انى اشعر بهدوء ، وهذا الشعور يتزايد مع الوقت » . وانتقل ــ بعد ذلك ــ إلى درجة اخرى من الايحاء اكثر تعقيدا ، فأوح إلى نفسك بانك شفيت ، وانك لن تعود إلى الكآبة مهما يصادفك من صعاب، كأن تقول : « لقد شفيت الآن من المرض ، ولا يمكن لشىء أن يضايقنى ، بل انى لأتلقى الحوادث بابتسام » .

كيف تقاوم التأثيرات الخارجية ؟

بعض الناس يمضون فى السبل التى يرسمونها لانفسهم دون ما تردد أو نكوص . ذلك لأنهم اصحاب إرادات قوية ويصعب التأثير عليهم او إثنائهم عن اغراضهم ، سواء كان هذا التأثير من افراد حولهم ، أو من احداث تحيط بهم . لكن امثال هؤلاء القوم اقلية !.. فى حين أن الغالبية من الناس ضعيفو الإرادة ، يسهل استهواءهم وإثناءهم عن مقاصدهم.

فهم لذلك يشرعون فى العمل ، ثم إذا بهم يتعثرون فيسيرون فى هذا الاتجاه او ذاك بعيدين عن غرضهم الأصيل !

فهل انت ممن تتغير سبلهم بسهولة ؟ وهل انت ممن يصرفون وقتهم فى حساب الوقت الذى يستغرقه عملهم ، بدلا من الانصراف بالجهد إلى ذلك العمل ؟.. إذا كنت من هؤلاء فبادر إلى الدفاع عن نفسك ضد هذه المؤثرات الخارجية التى تحيد بك عن سبيلك ، مستغلا فى ذلك « الايحاء الذاتى » !

وكما ان الإنسان يحرص دائما على اتقاء عدوى الأمراض المؤذية ، كذلك يخلق به ان يتقى عدوى القدوة السيئة . ذلك لان المرء يتأثر ــ دون أن يفطن ــ بالوسط الخلقى الذى يحيط به ، وإن انكر هو هذا التأثير .. ونحن نضرب مثالا لذلك بالطالب الذى يعتاد الاستذكار تحت بصر والديه ورقابتهما ، ثم يقدر له ان ينتقل إلى وسط آخر ، كأن ينتقل إلى مرحلة اخرى من التعليم ، تضطره إلى ان يقيم فى بلد آخر ، بعيدا عن أهله .. مثل هذا الطالب ، قد يضطر إلى الإقامة مع طلبة يستهويهم اللعب ، اكثر مما يستهويهم العلم . وهو قد ينكر عليهم هذا ــ فى البداية ــ وقد يتضايق من صحبتهم ، ولكنه لا يلبث ان يميل إليهم رويدا ، ودون ان يشعر .. فهو فى بادىء الأمر قد يضحك لمزاحهم ، وقد لا يرى مانعا من ان يراقبهم فى لعبهم ، ثم لا يلبث ان يميل إلى مشاركتهم اللعب اثناء فراغه .. وشيئا فشيئا ، ينصرف إليهم بكل انتباهه .

كذلك يحسن بك أن تعرض عن النصح الذى يصدر من غير أهله .. فهناك هواة يوزعون نصائحهم على كل من يصادفهم ، دون ان يطلب اليهم ذلك ، إذ يخالون أن الظهور بمظهر الناصحين يجديهم احتراما ومكانة يفتقدونهما .. فتجد التاجر المفلس لا يتورع عن ارشاد سواه إلى كيفية تصريف شئونهم المالية ، مثلا ! .. وهؤلاء الناصحون لا يصدرون فى نصحهم عن تجربة أو خبرة ، ولا يكلفون انفسهم عناء مشاركتك متاعبك ، لانهم لا يهتمون بصالحك أو ضررك ، وإنما الذى يهمهم حقا ، هو ارضاء أنفسهم بانتحال مظهر الناصحين !

فإذا طرقت اذنيك عبارات من أمثال هؤلاء الناصحين ، فاستعن بالإيحاء الذاتى ، وابتكر من العبارات ما يناقض ايحاءهم ، ثم ردده لنفسك .. فهذا هو خير مصل يقيك عدواهم !

والآن .. أن الطريق إلى النجاح والفوز ، واضح أمامك ، فاقبل لفورك ولا تضيع وقتا ، حتى لا يتسلل إليك التردد :

ادرس نفسك يوما ، لتتعرف مواطن النقص فتعالجها .. وارسم لنفسك الخطة التى تتبعها فى حياتك لتبلغ اهدافك ، وتجنب الخيال والمبالغة فى ذلك .. ثم استغل كل ما لديك من طاقة ونشاط لتحقيق هذه الأهداف ، بادئا بما تمس بك الحاجة إليه ، ومعقبا بما يليه ، وهكذا .. ولا تتعجل ، فان العجلة قد تزيغ بصرك عن غايتك ، وتحيد بك عن طريقتك ..

ولتكن اداتك فى كل خطوة ، هى .. « الإيحاء الذاتى » !

الفهرس

مختارات كتابى

إصـــــدار جـــديد

عزيزى القارى ..

فى الكتاب السابق (رقم ٢٦ من الاصدار الجديد لسلاسل كتابى) . قدمت لك فى الجزء الاول من مجموعة موضوعات علم النفس . العملى . المبسط . البعيد عن تعقيدات الجوانب . العلمية . فى هذا المجال . ملخصات الكتب التالية :

• تعلم كيف تسترخى ! • غزو السعادة (للعالم الكبير برتراند راسل) • المنافسة والضجر والارهاق • كيف تقاوم الحسد والغيرة والشعور بالاضطهاد • سعادة الجسد وسعادة الروح • عش حياة إيجابية !

واليوم . فى هذا الكتاب الذى بين يديك (الثانى من مجموعة كتب علم النفس) . أقدم لك ملخصات الكتب التالية :

• مركب النقص . والعقد النفسية • الانتصار على الخوف ! • دنيا الحب والسعادة (للكاتب الالمانى الاشهر اميل لودفيج .) . وفيه يتحدث عن الموضوعات الاتية : كيف نقع فى الحب ؟ الحب معركة بين جسدين !.. هل نحب من يشبهنا . ام من يختلف عنا ؟.. سحر المرأة واين يكمن ؟!.. الشك يحيى الغرام !.. الحب الاول !.. اى الجنسين أكثر استمتاعا بالحب ؟ المرأة الجميلة لا تندفع فى الحب !.. فتاة اليوم . وفتاة الأمس . أيهما اقوى فى المرأة : الامومة أم غريزة الجنس ؟.. الصداقة . والغيرة . والحب !.. هل هناك صداقة . بين رجل وامرأة ؟.. البغض . وهل يتفرع من دوحة الحب ؟!.. هل للسعادة صلة بالفضيلة ؟ سعادة الاحرار . وسعادة العبيد ؟.. سعادة الطموح . فى القلق !.. هل تستمد السعادة من الاخطاء او الضعف ؟!.. المتعة الحسية وشهوة السلطان .. السعادة فى الالم والعذاب !.. الرسام الذى كان يحسده الملوك !.. الخ .. الخ .. • الايحاء الذاتى : أكد لنفسك أنك ناجح !.. شروط لابد منها إذا شئت النجاح !.. يليه فى الكتب التالية من المجموعة : كيف تقاوم القلق وتستمتع بالحياة ؟ • كيف تقهر الخجل ؟! • كيف تفسر أحلامك ؟ • كل جيدا . تعش سليما ! • من خفايا النفوس : الجائعة . الخائفة . المنبوذ ! • سندريلا الخاطئة ! • هستيريا الحب المكبوت عند النساء . لنابغة التحليل النفسى فرويد ! • شواطئ الحب الضارية • نحو رجولة وشباب دائمين ! • كيف تعيش ٣٦٥ يوما فى السنة ؟ • مشكلات المراهقة • كيف تصارح أولادك وبناتك بالحقائق الجنسية ؟ • العالم سنة ٢٠٠٠ (للعالم والفيلسوف العالمى برتراند راسل .) • كيف تحصل على الثروة فى اقصر وقت (نماذج من قصص نجاح العصاميين !) • عالم الغد (حياة بلا عناء) • الحب الافلاطونى (للفيلسوف الاغريقى أفلاطون) .. الخ .. الخ

